W numerze:



Piętno Katynia 3



Żyj nam 200 lat! 11



Jesteś tym, co jesz 13



Ogólnokrajowy tygodnik SZ "Związek Polaków na Białorusi"

GŁOS znad Niemna

21 września 2007r. Nr 38 (794) Index 63863 Rok założenia 1989

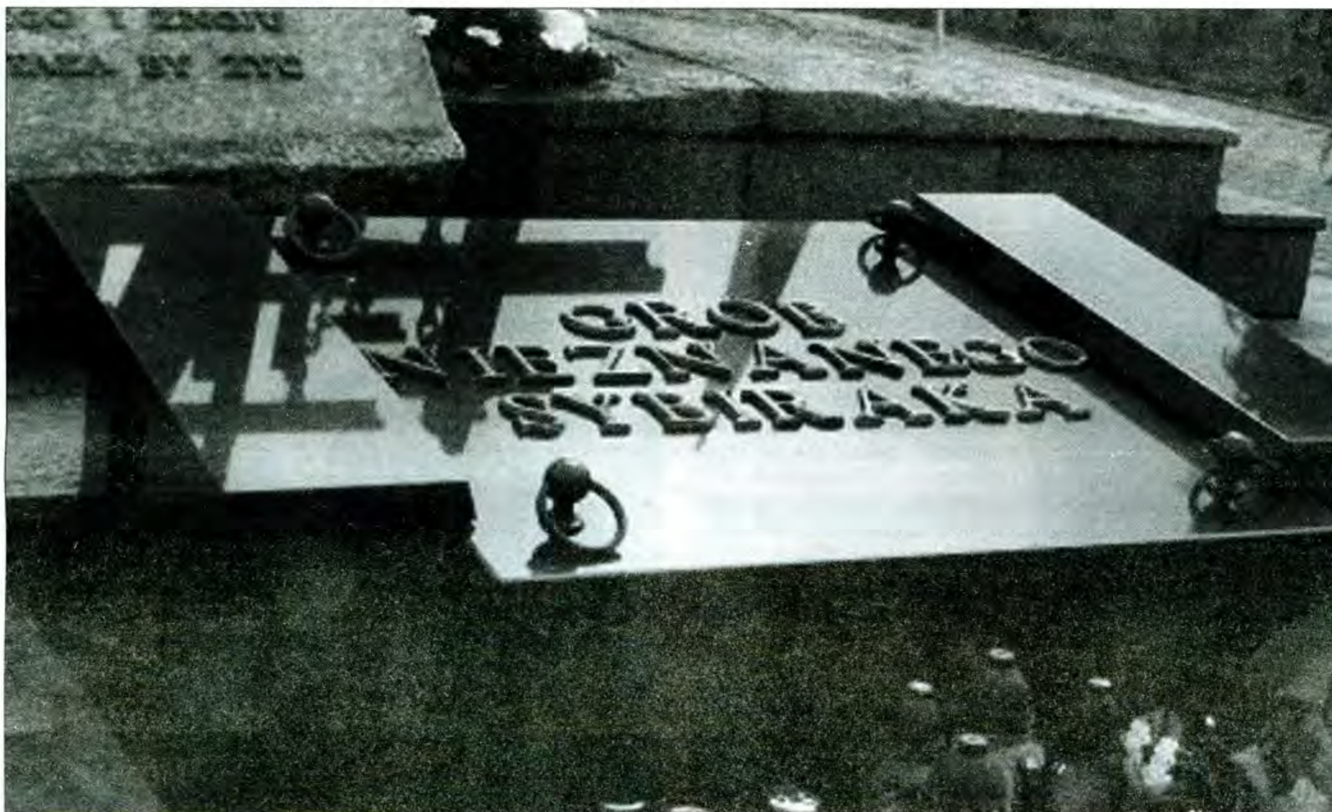
Człowiek, który dla interesu poświęca swój honor, traci i swój honor, i swój interes

Michel MOINTAGNE

Krwawiące serca Sybiraków

VII Marsz Żywej Pamięci Polskiego Sybiru

Tylko ten, kto osobiście przeżył tragedię wywózek na Sybir w połowie ubiegłego stulecia, może dzisiaj z wielkim wzruszeniem o tym opowiedzieć oraz przypomnieć schowane głęboko w sercu obrazy cierpienia. Najbardziej otwiera się taki człowiek podczas spotkań z towarzyszami niedoli. Upamiętnieniem tych tragicznych wydarzeń oraz spotkaniem Sybiraków z Polski, Białorusi, Litwy i Ukrainy stał się Marsz Żywej Pamięci Polskiego Sybiru. Zapoczątkowany 7 lat temu w Białymstoku jest wyrazem pamięci o tych, którzy stracili życie na Syberii oraz przypomnieniem młodemu pokoleniu bolesnych kartek historii.



Każdego roku dojeżdżają do Białegostoku Sybiracy z Białorusi. Są to ludzie w sędziwym wieku, którzy jako dzieci wraz z krewnymi zostali wywiezieni w latach 1939-1941 i 1944-1956 z naszych terenów na Sybir. Lecz już kolejny rok nie wszyscy Sybiracy mogą tam dojechać.

Drukujemy list otwarty do uczestników Marszu Leonardy Rewkowskiej, Sybiraczki, prezes Słonimskiego Rejonowego Oddziału ZPB, która na łamach **Głosu** opowiadała o historii swojego życia, o latach pracy w ZPB. Niestety, osobiście ona nie mogła uczestniczyć w Marszu: w konsulacie polskim nie wydają jej wizy, jako osobie niepożądanej na terenie RP.

List został wysłany do Oddziału Związku Sybiraków w Białymstoku, ale, prawdopodobnie, nie został przekazany szerszemu gronu uczestników.

Wyciągnąć wnioski

Uroczystości związane z VII Marszem Żywej Pamięci Polskiego Sybiru rozpoczęły się już 6 września konferencją naukową pt. „Exodus - deportacje i migracje (wątek wschodni). Stan i perspektywy badań". Konferencja miała na celu przygotowanie projektu badawczo-edukacyjnego IPN nad deportacją społeczeństwa polskiego w głąb Związku Sowieckiego oraz wyznaczenie kierunków dalszych badań. Jej organizatorem był Oddział Instytutu Pamięci Narodowej w Białymstoku, Podlaski Urząd Wojewódzki oraz Podlaska Rada Wojewódzka Związku Sybiraków.

W dolnej części kościoła Ducha Św. została też otwarta wystawa przygotowana przez IPN pt. „Sybiracy - deportacje obywateli polskich w głąb ZSRR w latach 1939-41", przedstawiająca sowiecki aparat represji, służący polityce wyniszczenia społeczeństwa polskiego, historię deportacji ludności polskiej w głąb ZSRR, mechanizmy tworzenia list deportacyjnych, przebieg aresztowań, drogę i pobyt na zesłaniu.

W tegorocznym Marszu ulicami Białegostoku 7 września przeszło prawie 9 tys. Sybiraków, członków ich rodzin, harcerzy i młodzieży szkolnej.

Na zaproszenie Zarządu Głównego Związku Sybiraków i prezesa Tadeusza Chwiedzia do Białegostoku pojechała 22-osobowa grupa z Domu Polskiego w Lidzie: zespoły „Sybirak" i „Memoria", nauczyciele języka polskiego. *„Przeżyliśmy bardzo wzruszające chwile* - mówi Kazimiera Krupowiec. - *Przyjęto nas bardzo ciepło. Spotkaliśmy wielu wspaniałych ludzi, których można nazwać żywą historią".*

"Byłam na Marszu w Białymstoku po raz pierwszy - mówi Janina Malec. - *Bez łez nie można było przeżywać tych uroczystości: dużo młodzieży, wspaniała orkiestra dęta, wzruszający występ chóru „Czerwone Maki", wojsko, księża, harcerze... Cieszę się, że ludzie pamiętają o tamtych wydarzeniach. Mój śp. mąż był skazany w 1948r. na karę śmierci według art. 58 jako polityczny, ale potem zamieniono wyrok na 25 lat i do 1956r. był zesłany do Workuty. Było to piętno na całe życie. Później rehabilitowano. Straszne te przeżycia".*

„Na Marszu byłam po raz trzeci - mówi Maria Krzywiec. - *Spotkaliśmy wielu starych przyjaciół, jak Klara Rogalska, wieloletnia nasza opiekunka. Uczestniczyliśmy w konferencji historycznej, oglądaliśmy koncert chóru "Czerwone Maki" z Mińska, przeszliśmy w Marszu ulicami Białegostoku..."*

Spotkali się uczestnicy Marszu przy Pomniku Katyńskim w Białymstoku. Reprezentacyjna orkiestra Wojska Polskiego z Giżycka odegrała hymn państwowy.

czytaj na str. 2

Słonim, 03.09.2007r.

Związek Sybiraków Oddział w Białymstoku
„Marsz Żywej Pamięci Polskiego Sybiru"
Białystok, Polska

Szanowni Państwo! Drodzy Sybiracy!

Serdecznie witam uczestników „Marszu Żywej Pamięci Polskiego Sybiru". Dziś, w VII rocznicę upamiętnienia Dnia Sybiraka w Białymstoku, całym sercem jestem z umiłowaną Polską i z Wami. Od dziecka byłam zanurzona w cierpienie. Mój ojciec Józef Rewkowski zginął w łagrach stalinowskich. Cała rodzina była represjonowana: starsze siostry były w więzieniach, młodsze razem z matką na zesłaniu. Mając 12 lat podzieliłam los Sybiraków. Na pustyni Kara-Kum w Kazachstanie cierpiałam głód, poniewieranie, wykonywałam pracę ponad ludzkie siły, ciężko chorowałam pozbawiona opieki lekarskiej i leków. Ocalałam dzięki Panu Bogu. Mieszkam w Słonimiu na Białorusi. Swoje życie w całości poświęcam sprawie odrodzenia polskości na Kresach. Za swoją pracę społeczną w Związku Polaków otrzymałam nagrody: odznakę „Zasłużony dla kultury polskiej", Medal Komisji Edukacji Narodowej, medal PRO MEMORIA i wiele innych odznaczeń. W moim sercu na zawsze pozostały wzniosłe przeżycia, gdy w dniach 30 kwietnia i 1 maja 1994 roku byłam razem ze wszystkimi Sybirakami na koronacji Matki Boskiej Sybirackiej w Grodźcu k/Opola, gdzie miałam wielkie szczęście i zaszczyt wręczenia kwiatów księdzu prymasowi Józefowi Glempowi. Wtenczas Sybiraków zamieszkałych na Białorusi reprezentowałyśmy tylko we dwie, razem z Antoniną Waniszewską. Obecnie za swoje poświęcenie znów jestem represjonowana na pociechę wrogów polskości. W Związku Sybiraków na Białorusi znalazły się osoby nie mające nic wspólnego z Sybirakami i sprawiły, że Konsulat Rzeczypospolitej Polskiej w Grodnie nie daje mi wizy i już od kilku lat nie mogę uczestniczyć w Marszu Sybiraków, chociaż bardzo tego pragnę.

Proszę przyjąć płynące z serca życzenia: zdrowia, długich lat życia, ażeby w naszej Ojczyźnie zapanował ład, dobrobyt i sprawiedliwość. Niech nasz udział i nasze cierpienie przyczynią się do tego, ażeby nasza Ojczyzna mogła być Ojczyzną ludzi sprawiedliwych i uczciwych

Leonarda REWKOWSKA,
prezes Słonimskiego Rejonowego Oddziału Związku Polaków na Białorusi

KOMUNIKAT

Zwracamy się z uprzejmą prośbą do prezesów poszczególnych oddziałów ZPB oraz stowarzyszeń zrzeszonych przy ZPB (Polskie Towarzystwo Naukowe, Polskie Towarzystwo Lekarzy, Stowarzyszenie Malarzy Polskich, Stowarzyszenie Kombatantów Armii Krajowej, Stowarzyszenie Polskich Kombatantów, Towarzystwo Młodzieży Polskiej, Stowarzyszenie Polskich Pielęgniarek i Położnych, Komitet Pamięci Adama Mickiewicza, Komitet Pamięci Elizy Orzeszkowej i in.) o przejście ponownej rejestracji zgodnie z ustawodawstwem Republiki Białoruś do dnia 20 listopada 2007r.

Brak rejestracji prowadzi do nieuznania działalności danego oddziału ZPB lub stowarzyszenia.

ZG ZPB

Krwawiące serca Sybiraków

VII Marsz Żywej Pamięci Polskiego Sybiru

ciąg dalszy ze str. 1

Po błogosławieństwie w obrządku katolickim i prawosławnym, uczestnicy przeszli w milczeniu ulicami miasta do kościoła Ducha Świętego. Mszę św. odprawił metropolita białostocki abp Edward Ozorkowski. Homilię wygłosił kapelan białostockich Sybiraków ks. Józef Wiśniewski.

Pod Pomnikiem Nieznanego Sybiraka odczytano apel poległych, katolicy i prawosławni modlili się za zmarłych. Rano w białostockiej katedrze prawosławnej odprawiono nabożeństwo w intencji ofiar wywózek na Sybir.

- *Panie Boże Wszechmogący, w którego rękach są dzieje świata i losy człowieka, przyjmij cierpienia ludzi, dotkniętych zsyłkami na Syberię* - modlił się na rozpoczęcie Marszu metropolita białostocki. - *Ześlij swoje błogosławieństwo na wszystkich, którzy cierpienia noszą dziś w swojej pamięci. Pobłogosław nas, zgromadzonych tu w Twoje imię, szukających pociechy, pomocy w Twoim miłosierdziu.*

"Gdyby życie kończyło się tu na ziemi, śledząc historię mówilibyśmy, że nie ma ono sensu. Ma jednak sens modlitwa i pamięć o tych, którzy odeszli" - dodał prawosławny białostocko-gdański biskup Jakub.

Tegoroczny Marsz wyróżniał się dużą liczbą młodych ludzi, było prawie 7 tysięcy młodzieży szkolnej, wnuków Sybiraków z Litwy, Białorusi, Ukrainy.

"Marsz ma szczególnie wzruszający charakter - mówił prezes Zarządu Głównego Związku Sybiraków Tadeusz Chwiedź. - *Poświęcony jest młodemu pokoleniu, polskim Sybirakom, wtedy dzieciom - a dzisiaj seniorom. To właśnie oni najbardziej boleśnie odczuli tragedię deportacji".* Zwracając się do młodzieży powiedział: *"To wam, droga młodzieży, pragniemy przekazywać prawdę historyczną o polskiej Golgocie Wschodu... Traktujemy Marsz Żywej Pamięci jako żywy znak pamięci Golgoty Wschodu, jako lekcję patriotycznego wychowania, jako lekcję prawdy historycznej o tamtych tragicznych dniach. Cała ta patriotyczno-religijna uroczystość ma być lekcją prawdy historycznej, by w zadumie wyciągać wnioski, co zrobić, by nigdy więcej nie powtórzyła się tragedia Sybiru".*

Znaki historii

W Białymstoku znajduje się jedyny w Polsce i na świecie Grób Nieznanego Sybiraka. Przy pomniku złożone są urny z prochami nieznanych osób, które zginęły w ZSRR. Na murze okalającym pomnik znajdują się tablice z nazwiskami tych, którzy na zawsze pozostali na *"nieludzkiej ziemi"*. Jest tam już kilkaset nazwisk. W kościele Ducha Św. znajduje się Kaplica Sybiraków, gdzie w każdą niedzielę odbywa się adoracja w intencji Sybiraków. W podziemiach kościoła od wielu lat funkcjonuje Muzeum Sybiraków oraz "Panorama Golgoty Wschodu Polskich Zesłańców" - cykl obrazów ukazujących martyrologię i wiarę wywiezionych Polaków. Również jedna z pobliskich ulic nosi nazwę Sybiraków.

W lutym, kwietniu i lipcu 1940r. oraz w czerwcu i lipcu 1941r. oraz latach 1944-1956 miały miejsce masowe wywózki ludności polskiej na Sybir. W sumie w ciągu dwudziestu miesięcy wywieziono 1,7 mln osób. Na zesłaniu przebywali około 6, 10, a nawet 15 lat. Niektórzy nie wytrzymali warunków transportu, inni zmarli w wyniku zimna i pracy ponad siły. Część Sybiraków wydostała się z ZSRR z wojskami gen. Andersa i gen. Berlinga. Na zesłaniu pozostała co trzecia osoba. W województwie podlaskim mieszka obecnie 6 tys. Sybiraków, w całej Polsce jest ich ponad 60 tysięcy.

TZ/KAI

POSZUKIWANIE

Nazywam się Arkadiusz Kul, mieszkam w Gdańsku. Szukam jakichkolwiek informacji o mojej rodzinie. Sprawa nie jest taka prosta, gdyż wszystkie informacje na ten temat babcia moja zabrała ze sobą na tamten świat. Wszystkiego domyśliłem się sam na podstawie listów, które odkryliśmy dopiero niedawno. Tak więc w latach 1962-1964 przyszły do mojej babci (z domu Terpiłowska) dwa listy z Brześcia, pisane w języku rosyjskim i jeden (pisany przez jakiegoś sąsiada) w języku polskim. Z treści domyśliłem się, że mój ojciec ma brata przyrodniego z poprzedniego związku (?) mojego dziadka. Listy tytułowane były *„priwiet otiec"*, a zatem możliwości innych interpretacji są tu niewielkie. Z listu pisanego po polsku (przez sąsiada) wynika również, że syn ten (nazywany w liście „Dziuńkiem") zmienił nazwisko i nie nosi nazwiska swojego ojca, że jest *„pierwszorzędnym rzemieślnikiem"*, życie jego nie było słodkie, ale choć mówi po polsku biegle, to w języku tym już niestety nie pisze. Dalej wspomina o dzieciach Dziuńka: Saszy i Toni, które w roku 1964 były dość małymi dziećmi, w wieku około 5 może 10 lat. Na listach widniał adres nadawcy: (nieczytelne Nekraszewicz, ul. Gorkiego 7 m. 1, Brześć).

Dziadek mój mieszkał do 1936 roku w Wilnie i w tym okresie przeniósł się „nagle i pilnie" do Brześcia (mogę jedynie domniemać, dlaczego). Ponieważ dziadkowie pobrali się wiosną 1939 roku w Brześciu, tak więc jego syn musiał urodzić się przynajmniej dobrych kilka lat przed tym czasem. O tym chłopcu nigdy nikt w rodzinie nie wspominał w takim kontekście, więc nie mieliśmy pojęcia ani o jego istnieniu, ani o losach, a tym bardziej o naszym pokrewieństwie. Możliwe, że ojciec utrzymywał kontakt ze swoim synem, gdyż babcia wspominała, jakoby dziadek był zawadiaką i podróżnikiem (domniemam, że to właśnie było powodem jego chwilowych „znikań") i nawet w czasach okupacji 1940-1944 znikał na wiele tygodni (dlaczego i gdzie - nie mam zielonego pojęcia). W roku 1944 wstąpił do I Armii WP i w stopniu porucznika zakończył swoją wojenną przygodę na przedmieściach Berlina (otrzymał medal „Za zdobycie Berlina"). Wiosną 1945r. babcia ze swoimi własnymi dziećmi przeniosła się na ziemie zachodnie (dosłownie w drodze, pod koniec lutego, urodził się mój ojciec), a dalsze losy Dziuńka są okryte wielką tajemnicą. Babcia pod koniec życia czasami płakała wspominając, że ma na sumieniu czyjeś łzy. Nie powiedziała jednak nigdy, o co dokładniej chodzi, a my - nie wiedząc, co ma na myśli - nie wiedzieliśmy nawet, o co pytać. Historia ta jest dość mroczna, istnieje spore prawdopodobieństwo, że dzieci Dziuńka, a moi kuzyni, wcale nie mówią już po polsku i nawet tego języka nie rozumieją. Pomimo tego wszystkiego, bardzo ale to bardzo chciałbym odnaleźć drogę i nawiązać kontakt z tymi ludźmi. Jest to bądź co bądź moja rodzina. Wojna nie oszczędziła nas. Z opowiadań babci wynikało, że majątek, gdzie mieszkali - Terpiłowicze (koło Kobrynia) - były teatrem jakichś makabrycznych wydarzeń. Zginęła praktycznie cała moja rodzina. Nie znam szczegółów, babcia opowiadała o panicznym strachu, o „nocnych bandach" - aż skóra mi się jeżyła na plecach... Chętnie nawiązałbym też jakikolwiek kontakt z kimś, kto wie, jak tam kiedyś było, co tam się działo, jak wygląda obecnie. Bardzo proszę o jakiekolwiek wskazówki. Wszelkie informacje proszę kierować pod adresem:

Arkadiusz KUL
skr. poczt. 19
81-963 Gdynia 1
Polska
tel. +48 601 635538
e-mail:arek.kul@gmail.com

FOTO W Głosie













W ubiegły weekend mieszkańcy i goście Grodna świętowali urodziny miasta nad Niemnem. Centralne placówki artystyczne rozmieściły się tradycyjnie na placach oraz w parku miejskim im. Gieliberta. I chociaż pogoda jesienna była kapryśna, nie przeszkodziło to jednak widzom, by spotkać się z ulubionymi artystami oraz skorzystać z licznych ofert artystycznych.

Inf.wł.
fot. J. WANIUKIEWICZ

Podziękowanie

Jesteśmy wdzięczni wszystkim, którzy przyczynili się do budowy Pomnika Pamięci Ofiar Obozu w Kołdyczewie, którego odsłonięcie i poświęcenie nastąpiło 9 lipca 2007r. Szczegółowe podziękowania kierujemy do: administracji rejonu baranowickiego, Radzie Miejskiej Horodyszcza, architektom za ich dzieło, budowlanym Zakładu Konstrukcji Betonowych w Baranowiczach, Związkowi Polaków na Białorusi, wszystkim uczestnikom uroczystości, rodzinom Zdanowiczów, Olifierków, pani Mikulskiej, środkom przekazu - gazetom białoruskim i Głosowi znad Niemna. Z serca dziękujemy i błogosławimy Józefowi Lichocie i jego rodzinie za nieoceniony wkład i wytrwałość w dążeniu upamiętnienia miejsc kaźni naszych bliskich. Bóg zapłać

Rodzina Dubrawskich oraz rodziny ofiar obozu w Kołdyczewie z Polski

Piętno Katynia

Z katyńskich dołów śmierci dobiega także przesłanie: porzućcie ślepą, fanatyczną nienawiść. Katyń nie jest dziś bombą, która może wysadzić w powietrze sytuację w Polsce, stosunki polsko-rosyjskie i jeszcze szerzej - relacje między Rosją a Zachodem

Do rozbrajania tej bomby przystąpili Wojciech Jaruzelski i Michaił Gorbaczow. Dzieła dokończyli Lech Wałęsa i Borys Jelcyn. Dziś Katyń może być co najwyżej jednym z wielu pocisków miotanych w wojnie polsko-polskiej lub polsko-rosyjskiej. Jego kaliber jest zdecydowanie mniejszy niż średnica rury, która ma przejść pod Bałtykiem, czy rakiet, jakie zamierzają rozmieścić w Polsce Amerykanie. Katyń, który przez dziesięciolecia był wielką polityką, jest coraz bardziej od niej wolny. Umacnia się jego najbardziej przejmujący sens - osobisty. Wymiar tysięcy ludzkich tragedii i dramatów. Z katyńskich dołów śmierci dobiega także przesłanie: porzućcie ślepą, fanatyczną nienawiść. Strzeżcie się wszechmocnej, niekontrolowanej władzy, dla której nienawiść jest jednym z głównych filarów rządzenia.



Groby żołnierzy polskich i Krzyż Katyński na Cmentarzu Wojskowym w Grodnie

© J. WANIUKIEWICZ

Zabiła ich polityka

Polityka legła u podstaw zbrodni katyńskiej. Polityka nienawiści wobec państwa polskiego, które symbolizowali internowani w Kozielsku, Ostaszkowie i Starobielsku. Polityka fizycznej likwidacji wrogów klasowych (Beria w notatce dla Stalina postulującej rozstrzelanie Polaków określił ich jako *„zdeklarowanych i nierokujących nadziei poprawy wrogów władzy radzieckiej"*). Polityczny charakter mordu podkreślał fakt, że dokonano go nie na mocy wyroku nawet najbardziej służalczego sądu, lecz na mocy decyzji Biura Politycznego Wszechzwiązkowej Komunistycznej Partii (bolszewików). W latach tzw. wielkiej czystki władze radzieckie informowały o sukcesach w rozgramianiu różnej maści wrogów, zdrajców i agentów (zaliczono do nich m.in. przeszło 100 tys. zamordowanych Polaków z przywódcami Komunistycznej Partii Polski włącznie). Jednak mord katyński od samego początku utrzymywany był w najściślejszej tajemnicy. Pod koniec lat 50. - za przyzwoleniem Chruszczowa - zniszczono teczki personalne zamordowanych. Pozostawiono jedynie - w specjalnej zalakowanej kopercie - główne dokumenty zbrodni. Zamknięto w niej klątwę katyńską. Kopercie nadano numer ewidencyjny 1. Przechodziła ona - wraz z atrybutami władzy - do rąk kolejnego przywódcy Związku Radzieckiego, który zapoznawał się z jej treścią. Nazwano ją *„pakietem numer 1"*. Każde jego otwarcie było odnotowywane. Dziedzicząc *„pakiet numer 1"* i zachowując jego treść w tajemnicy, kolejny przywódca radziecki stawał się niejako wspólnikiem autorów zbrodni (Stalina, Berii, Kaganowicza, Kalinina, Mikojana, Mołotowa, Woroszyłowa). Latem 1942r. mieszkańcy okolic Smoleńska poinformowali polskich robotników pracujących w ramach Organisation Todt o masowym miejscu pochówku oficerów. Niemcy zainteresowali się nim dopiero w lutym 1943r. - prawie natychmiast po gigantycznej klęsce pod Stalingradem: nie tylko musieli porzucić plany zdobycia złóż kaukaskiej ropy, ale także stracili inicjatywę na froncie wschodnim.

Prawda, która nie wyzwala

Katyniem zainteresowali się Hitler, Goebbels, Ribbentrop, Hans Frank. Postanowiono wciągnąć do badania sprawy przedstawicieli polskich kręgów opiniotwórczych, w tym duchownych Kościoła katolickiego. Zadbano o nadanie ujawnieniu zbrodni rozgłosu światowego. W kwietniu doszło do pierwszej ekshumacji i identyfikacji ciał w Katyniu. Ukazująca się w Generalnej Guberni gadzinówka „Nowy Kurier Warszawski" drukowała listę zidentyfikowanych ofiar. Niemcy - pozując na obrońców najwyższych wartości etycznych - rozpisywali się na temat barbarzyństw Rosjan. „Szlachetne" władze III Rzeszy oficjalnie poinformowały o odkryciu grobów w Katyniu 13 kwietnia 1943r., a nad ranem 19 kwietnia hitlerowcy przystąpili do likwidacji warszawskiego getta. Żydów wywożono do Treblinki II - na obszarze o wymiarach 400 na 600 m od lipca 1942r. do listopada 1943r. zagazowano co najmniej 800 tys. osób. Mimo zerwania stosunków między ZSRR a rządem londyńskim w kwietniu 1943r. hitlerowcom nie udało się skłócić sojuszników z Wielkiej Koalicji. Winston Churchill od początku odnosił się do informacji o mordzie katyńskim z dużą powściągliwością i zalecał wstrzemięźliwość rządowi londyńskiemu - zakazał prasie polskiej w Wielkiej Brytanii drukowania polemik ze stroną radziecką. Po zajęciu Smoleńszczyzny władze radzieckie wysłały na miejsce zbrodni specjalną komisję. Wynik jej misji zapisano w samej nazwie - była to komisja do zbadania *„okoliczności rozstrzelania w lesie katyńskim polskich jeńców przez niemiecko-faszystowskich najeźdźców"*. Ukrywanie prawdy świadczy, że sprawcy zbrodni od początku mieli świadomość popełnienia zła. Potwierdza to fakt upamiętnienia po wojnie polskich oficerów w Katyniu obeliskiem, na którym napisano: *„Ofiarom faszyzmu - polskim oficerom rozstrzelanym przez hitlerowców w 1941 roku"*. Można to uznać za swego rodzaju „rehabilitację" ofiar zbrodni, przyznanie, że nie zasłużyły na zgotowany im los.

Katyń w walce z komunizmem

Katyń wrócił wraz z zimną wojną. Amerykanie, którzy uznali w czasie wojny radziecką wersję zbrodni katyńskiej (ograniczyli prawo do podawania informacji na temat Katynia w mediach) i nie protestowali przeciwko wniesieniu jej przez ZSRR - jako zbrodni hitlerowskiej - na wokandę procesu norymberskiego, przypomnieli sobie o mordzie we wrześniu 1950r. W pierwszych miesiącach wojny koreańskiej, w której - po przeciwnych stronach - zaangażowały się oba supermocarstwa. Po pięciu latach utrzymywania w ścisłej tajemnicy ujawniono raport amerykańskiego oficera Johna Van Vlieta, który w maju 1943r. znalazł się w grupie jeńców zawiezionych w ramach wycieczek propagandowych organizowanych przez hitlerowców do Katynia i był świadkiem ekshumacji. Niepokojąc się o los wziętych do niewoli Amerykanów i dążąc do osłabienia pozycji międzynarodowej ZSRR, powołano w Kongresie specjalną komisję śledczą, która opublikowała siedmiotomowy, liczący ponad 2 tys. stron raport. Stwierdzono w nim, że zbrodni dopuścił się ZSRR. Komisja postulowała, by sprawą Katynia zajęły się ONZ oraz Międzynarodowy Trybunał Sprawiedliwości w Hadze. Władze polskie, które w okresie stalinowskim upowszechniały kłamstwo katyńskie, później starały się tę sprawę pomijać milczeniem. Na mówienie prawdy nie zdecydowano się ze względów politycznych - hegemonii ZSRR oraz strachu przed reakcją społeczeństwa. Katyń objęto zapisami cenzorskimi. Dotyczyły one także nekrologów, klepsydr i informacji o nabożeństwach. Z kolei dla przeciwników powojennej władzy Katyń stanowił symbol walki z komunizmem i radziecką dominacją. Walka o prawdę w sprawie Katynia była orężem w ręku wszystkich ugrupowań opozycyjnych - zarówno tych lewicujących, jak i narodowych - utworzonych w latach 70. 1 sierpnia 1981r. na Powązkach ustawiono krzyż z napisem ujawniającym sprawców mordu. Został on wywieziony przez Służbę Bezpieczeństwa - wrócił na miejsce w 1989r. W 1985r. na cmentarzu wojskowym na Powązkach władze postawiły pomnik *„ofiarom hitlerowskiego faszyzmu"* - zbrodni katyńskiej. Prawie do samego końca PRL Katyń był frontem walki politycznej między władzą a opozycją. Jeszcze w latach 90. Katyń był wykorzystywany do starć z działaczami dawnej PZPR.

Zdjęcie klątwy

Jednak to władze PRL zapoczątkowały zdejmowanie klątwy katyńskiej. Stało się to możliwe po dojściu do władzy Michaiła Gorbaczowa i przemianach w Związku Radzieckim, które sprzyjały także budowie bardziej równoprawnych stosunków między Warszawą a Moskwą. W 1987r. powołano polsko-radziecką komisję ds. wyjaśnienia tzw. białych plam w historii. 13 kwietnia 1990r. prezydent ZSRR, Michaił Gorbaczow, przekazał przebywającemu z wizytą w Moskwie prezydentowi RP, Wojciechowi Jaruzelskiemu, dwie teczki z listami wywozowymi jeńców z Kozielska i Ostaszkowa oraz wykaz jeńców ze Starobielska. Tego samego dnia agencja TASS ogłosiła, że odpowiedzialność za zbrodnie ponosi NKWD. We wrześniu 1990r. Naczelna Prokuratura Wojskowa ZSRR wszczęła śledztwo w sprawie zbrodni. Do końca swojej władzy Michaił Gorbaczow nie zdecydował się na ujawnienie *„pakietu numer 1"* z decyzją Biura Politycznego WKP(b) z 5 marca 1940r. Zrobił to jesienią 1992r. Borys Jelcyn. Jego działanie wynikało z pobudek politycznych - walki z mającym wciąż bardzo wysoki autorytet międzynarodowy Gorbaczowem. Aby go pogrążyć, ujawnił *„pakiet numer 1"*. Tłumaczenie Gorbaczowa, że nie otwierał koperty i nie znał treści zawartych w niej dokumentów, było niewiarygodne. Wraz z przekazaniem 14 października 1992r. w Belwederze przez głównego archiwistę Rosji, Rudolfa Pichoję, prezydentowi RP kopii dokumentów z *„pakietu numer 1"* klątwa katyńska została zdjęta. Uroniona rok później łza Borysa Jelcyna pod Krzyżem Katyńskim w Warszawie i wypowiedziane przez niego słowo przepraszam oraz otwarcie cmentarzy na terenie Rosji - w Katyniu i Miednoje - były już tylko konsekwencją dokonanego przełomu. Oficjalnego przyznania przez władze Rosji, że za zbrodnię katyńską odpowiadają władze ZSRR, wraz z ujawnieniem kluczowej dla sprawy bazy dowodowej.

Bomba bez prochu

Katyń nie jest dziś realnym problemem, który może popsuć stosunki polsko-rosyjskie. Można mieć pretensje do Rosjan, że nie przekazali wszystkich dokumentów w sprawie Katynia. Ale przecież także archiwa naszych dzisiejszych sojuszników nie są szeroko otwarte dla polskich badaczy. IPN sądzi, że w amerykańskich archiwach jest część dokumentów smoleńskiego NKWD, które hitlerowcy mieli przewieźć do Niemiec. Można mieć pretensje do rosyjskiej prokuratury, że nie zakwalifikowała mordu katyńskiego jako zbrodni przeciwko ludzkości. Ale przecież ona uznała, że zbrodni dokonali Rosjanie.

Krzysztof PILAWSKI

PREMIERA

Ku szerokiej widowni



- Film „Katyń" to fragment mojej historii, a zwłaszcza historii mojej matki, która oczekiwała na zaginionego ojca - powiedział podczas premiery swojego filmu reżyser **Andrzej WAJDA** (na zdj.). - *Jako dziecko przyglądałem się jak matka czekała na mojego ojca. Jego nie było na liście katyńskiej, więc oczekiwała jakiegoś znaku o jego losie aż do 1950r.* - powiedział Wajda.

Reżyser podkreślił też, że cieszy się, iż postacie kobiet w filmie są tak wyraziste i zostały tak dobrze zagrane. Odnosząc się do treści filmu, Wajda zaznaczył, że chciał zrobić obraz z jednej strony o zbrodni, a z drugiej o kłamstwie, jakie funkcjonowało na jej temat po 1945r.

- Do filmu dołączyłem filmy dokumentalne niemieckie i sowieckie z tamtego okresu, ponieważ chciałem pokazać, jak różnie można interpretować sfilmowane obrazy w zależności od tego, jakim zostały opatrzone komentarzem - wyjaśnił.

Wajda dodał, że nie robił filmu dla konkretnego odbiorcy. Wyraził nadzieję, że dla tego typu obrazów jest *„szeroka widownia"*.

- Wydaje mi się, że ten film jest swego rodzaju „post mortem" Polskiej Szkoły Filmowej. Takim pożegnaniem - dodał reżyser.

PAP/AD

AKTUALNOŚCI

Religia

Rząd Białorusi zamierza podpisać konkordat z Watykanem - poinformował pełnomocnik ds. Religii i Narodowości Leonid Gulako. Konkordat to umowa zawarta pomiędzy papieżem jako głową Kościoła rzymsko-katolickiego oraz państwem, która reguluje stan prawny Kościoła w tym państwie oraz jego stosunki ze Stolicą Apostolską.

W najbliższym czasie wicepremier Aleksander Kosiniec zamierza spotkać się z hierarchami kościołów naszego kraju i omówić plany podpisania konkordatu. Decyzja jednak o podpisaniu czy nie podpisaniu tej umowy może zapaść jedynie w Watykanie - tłumaczą dostojnicy Kościoła katolickiego, którzy pozytywnie oceniają kroki poczynione w tym kierunku przez władze Białorusi.

W Mosarzu (obwód witebski) zasadzona zostanie aleja trzeźwości, która symbolizować będzie wysiłki ludzi w walce z alkoholizmem. Z tą inicjatywą wystąpił proboszcz kościoła Św. Anny. Pierwsze drzewka zasadzą w Mosarzu 7 października przedstawiciele białoruskich towarzystw anonimowych alkoholików. Poza tym każdy chętny będzie mógł posadzić drzewko za siebie lub za kogoś bliskiego, nękanego nałogiem pijaństwa. Na całej długości alei ustanowione zostaną kamienie z wygrawerowanymi hasłami o szkodach, jakie niesie alkoholizm.

Gospodarka

Rosyjscy inspektorzy rozpoczynają kontrolę mleczarni w naszym kraju. Od 1 października tylko te zakłady, które otrzymają atesty, będą mogły sprzedawać swoją produkcję mleczną do Rosji.

Dziesięciu inspektorów w ciągu dwóch tygodni sprawdzi mleczarnie, które chcą eksportować wyroby do Rosji. Pół roku temu Rosjanie pomyślnie atestowali 25 zakładów mięsnych z 37 zgłoszonych.

Granica

Strażnicy Brzeskiej Grupy Granicznej zatrzymali obywatela Rosji, który zamierzał nielegalnie przekroczyć białorusko-polską granicę państwową. Rosjanin próbował zrobić podkop pod granicą. Znaleziono przy nim mapę obwodu brzeskiego, 3 żywnościowe zestawy wojskowe, palnik do przygotowania jedzenia, ciepłą kurtkę, 2 latarki oraz instrukcję „Szkoła przeżycia". Mężczyzna tłumaczył, że z Polski chciał się przedostać do Niemiec, gdzie mieszka jego dziewczyna.

Na granicy białorusko-litewskiej zatrzymano ładunek środków psychotropowych, które na prośbę niewiadomych przewoziła konduktorka obywatelka Litwy.

Społeczeństwo

W centrum Słucka (obwód miński) w miejscu zagłady więźniów miejscowego getta został otwarty 16 września znak upamiętniający. W odsłonięciu pomnika, autorem projektu którego jest Leonid Lewin, przewodniczący Związku Białoruskich Żydowskich Organizacji Społecznych, udział wzięli przedstawiciele władz miejscowych oraz kierownicy organizacji żydowskich w kraju. Memoriał obrazuje tragedię ponad 3 tys. kobiet, starców i dzieci, którzy zostali zamordowani w getcie słuckim w 1941r.

Białoruś pozostaje jednym z najbardziej czytających krajów. Abonament czytelniczy posiada na Białorusi około 4 mln mieszkańców, co stanowi około 40 proc. ludności. W naszym kraju 1 biblioteka przypada na 2 tys. osób, co odpowiada normom UNESCO. Fundusze książkowe stanowią ponad 66 mln egzemplarzy. Ponad 2 tys. bibliotek na dzień dzisiejszy są wyposażone w komputery i mają podłączenie do Internetu.

Dożynki

Do udziału w Festiwalu-Kiermaszu „Dożynki - 2007", który odbędzie się w Rzeczycy (obwód homelski) w dniach 21-22 września, zaproszone są delegacje zaprzyjaźnionych miast z Mołdawii, Polski i Rosji. Goście z zagranicy spotkają się z kierownictwem rejonu oraz zwizytują przemysłowe przedsiębiorstwa regionu.

Fundusz znanej rosyjskiej tenisistki Marii Szarapowej przekazał ponad 30 tys. USD na realizację projektów dobroczynnych w rejonach brahińskim i czeczerskim obwodu homelskiego. Wiadomo już, że 14 tys. USD przeznaczonych zostało na otwarcie w pięciu miejscowościach filii szkół muzycznych, 8 tys. USD skierowano do centralnego szpitala w Czeczerze, ponad 9 tys. - „pomogą" w pracy dziecięcych kółek ekologicznych. Maria Szarapowa nie po raz pierwszy przekazała pieniądze na pomoc regionom naszego kraju, które najbardziej ucierpiały na skutek awarii na elektrowni atomowej w Czarnobylu.

AIF/IAR/INTERFAX/BELTA/BELAPAN/NAVINY/KP/HB

Ceny paliw 20 września 2007			
Koncern "Biełorusnieft-Grodnoobłnieftieprodukt"			
H-80	AI-92	AI-95	Olej napędowy
1600	2020	2310	1610

Kurs walut Banku Narodowego 20.09.07r.				
USD	LTL	RUB	PLN	EUR
2149,00	869,35	85,32	795,62	3001,83

Sanatoria oblężone

Po sezonie: podsumowania, wnioski, plany...

Wszystkie „letnie" skierowania do sanatoriów białoruskich wykupione zostały dwa miesiące przed sezonem. Do odpoczynku i zwiedzania mieszkańcy naszego kraju wybierają zagranicę, a do poprawienia zdrowia - rodzime sanatoria.



Zdaniem jednych, jest to związane ze wskazaniami lekarzy, którzy radzą spędzać urlop w swojej strefie klimatycznej, by nie zaszkodzić zdrowiu. Zdaniem drugich, wybieramy rodzime sanatoria ze względu na wysoki poziom świadczonych tam usług medycznych oraz unowocześnioną bazę materialno-techniczną. Każdy na pewno czyni to z powodu jemu tylko wiadomych racji, lecz cyfry mówią same za siebie.

Trudne do zdobycia

Popularność sanatoriów białoruskich wzrasta już nie z dnia na dzień, a z godziny na godzinę. Za okres 8 miesięcy br. nie odnotowano w naszym kraju sanatoriów nierentownych. Wyjątkiem było dziecięce sanatorium „Biełoruszaczka", gdzie jeden z korpusów zamknięto na rekonstrukcję. W tym okresie z usług sanatoriów skorzystało 28 tys. obcokrajowców. W porównaniu z analogicznym okresem w roku ubiegłym liczba ta wzrosła ponad dwukrotnie. A jeżeli obcokrajowcy docenili nasze sanatoria, to widocznie jakość świadczonych w nich usług i warunki przebywania rzeczywiście są dobre.

Jedną z osobliwości letniego sezonu uzdrowiskowego w br. było to, że pozwolono sanatoriom samodzielną realizację skierowań. Spowodowało to możliwie jakieś niezadowolenie wśród kategorii obywateli korzystających z ulg, jednak w br. już ponad 800 tys. obywateli naszego kraju skorzystało z ofert leczniczych z wykorzystaniem środków ubezpieczeń społecznych, do końca roku liczba ta powinna wynieść 1 mln 100 tys. osób.

Białoruskie sanatoria są tak bardzo popularne m.in. z tego powodu, że kładzie się w nich nacisk przede wszystkim na medycynę, a nie na wypoczynek. W naszym kraju są sanatoria unikatowe, które cieszą się stałym zainteresowaniem pacjentów. Tak na przykład sanatorium „Radon", gdzie wszystkie skierowania sprzedane zostały w pierwszym dniu realizacji.

Na zdrowie

Zgodnie z postanowieniem Rady Ministrów na kampanię uzdrowiskową skierowano w tym roku 57,3 mld rubli i 1 mld rubli - na unowocześnienie bazy materialno-technicznej. W br. do 17 lat wzrósł pułap wiekowy młodzieży mogącej poprawić swoje zdrowie w czasie wypoczynku na obozach letnich. Ogółem ponad 455 tys. (80 proc.) dzieci i młodzieży w wieku 6-17 lat skorzystało z ofert wypoczynkowych na 208 obozach całodobowych oraz ponad 3,5 tys. obozach dziennych. Poza tym dzieci i młodzież mogli wypocząć na bazie 42 sanatoriów. Budżety miejscowe sfinansowały pobyt na obozach 14 800 sierotom oraz 2700 inwalidom.

Reasumując wyniki sezonu wypoczynkowego należy zaznaczyć, że znacznie zmniejszyła się ilość wypadków i zachorowań wśród dzieci i młodzieży przebywających na obozach. A specjalnie opracowane przez Ministerstwo Zdrowia RB metodyki dowodzą, że u 79,4 proc. dzieci i młodzieży, którzy przebywali w ośrodkach wypoczynkowych tego lata, obserwowany jest wyraźny efekt uzdrowiskowy.

Może warto więc rozwijać szczególnie tę dziedzinę turystyki i wypoczynku, by zainteresować naszym krajem obcokrajowców. Tym bardziej, że warunki ku temu są - np. znalezione źródło wody mineralnej na Jeziorach Brasławskich.

NG/HB

MIŃSK

Powrót ambasadora

Po niemal dwuletniej przerwie na Białoruś wrócił polski ambasador. Henryk Litwin rozpoczął już pracę, jednak na razie nie wiadomo kiedy złoży listy uwierzytelniające na ręce prezydenta Aleksandra Łukaszenki.

Poprzedni ambasador Tadeusz Pawlak został odwołany w listopadzie 2005 roku. W lipcu 2005r., po konflikcie wokół Związku Polaków na Białorusi, został wezwany do Warszawy na konsultacje, jednak wrócił do Mińska. Ale szybko znów wyjechał po proteście jednego z pracowników ambasady, który dowodził, że nasza placówka jest bierna wobec działań władz białoruskich (Tadeusz Pawlak przedstawiał inną wersję wydarzeń) i że winien jest temu ambasador.

Od tego czasu ambasada nie miała szefa, a polskie MSZ dowodziło, aby się to zmieniło, musi się zmienić sytuacja. - *Działania Białorusinów nie sprzyjają decyzji o wysłaniu ambasadora* - mówił w styczniu br. ówczesny rzecznik MSZ Andrzej Sadoś. I polscy działacze, i przedstawiciele białoruskiej opozycji twierdzili, że przyjazd polskiego ambasadora jest bardzo potrzebny.

Ambasador Henryk Litwin ma 48 lat. Ukończył Wydział Historii Uniwersytetu Warszawskiego. Ostatnio zajmował stanowisko wicedyrektora Departamentu Polityki Wschodniej MSZ. Wcześniej był na placówkach dyplomatycznych we Lwowie, Rzymie i Moskwie.

RZECZPOSPOLITA/IAR/HB

FOTO W Głosie





Festiwal sportowy „Olimpia" wśród młodzieży studiującej odbył się w dniach 13-18 września w Grodnie. Studenci białoruskich i rosyjskich uczelni rywalizowali w 3 dyscyplinach: siatkówce, futsalu i wieloboju turystycznym. Zawody w wieloboju turystycznym odbywały się na Kanale Augustowskim. W spartakiadzie wzięło udział około 300 sportowców.

Witali BARTOSZEWICZ,
fot. J. WANIUKIEWICZ

Symboliczna wizyta

Pamięć o Katyniu nie musi dzielić

- Żyjmy przyszłością, ale pamiętajmy o przeszłości i patrzmy na nią spokojnie, z rozwagą i z szacunkiem dla prawdy - powiedział prezydent Lech Kaczyński w Katyniu, gdzie oddał hołd pomordowanym polskim oficerom.

W wystąpieniu prezydent podkreślił, że rozstrzelanie w 1940r. polskich żołnierzy *„było aktem ludobójstwa popełnionym wobec oficerów obcej armii"*. Lech Kaczyński przypomniał, że wśród pomordowanych byli zarówno Polacy, jak i Żydzi, Ukraińcy, Białorusini, muzułmanie, a nawet Niemcy, czyli wszyscy ci, którzy zamieszkiwali II RP.

- Dziś musimy ich czcić, musimy o nich pamiętać i o nich pamiętać będziemy. Pamięć historyczna jest bardzo ważna - i o dobrym, i o złym, ale to nie znaczy, że zamierzamy tylko tą pamięcią żyć - zapewnił prezydent. Podkreślił przy tym, że ci, którzy zbrodni katyńskiej dokonali, w zdecydowanej większości już nie żyją, zaś ci, którzy dziś rządzą Polską i Rosją, w tamtym czasie - o ile żyli - byli bardzo młodzi i *„nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za tamte zdarzenia"*.

- Nie ma już ZSRR, mamy nową Rosję. Musimy żyć przyszłością, a na przeszłość musimy patrzeć spokojnie, z rozwagą, ale i z szacunkiem dla prawdy - mówił Lech Kaczyński. Zapewnił zarazem, że dobre relacje z Rosją są w interesie Polski.



Prezydent Lech Kaczyński składa wieniec pod Pomnikiem Katyńskim i znajdującymi się wokół niego zbiorowymi mogiłami podczas uroczystości na polskim Cmentarzu Wojennym w Katyniu

© PAP/J. TURCZYK

Katyń pojedna Polskę i Rosję?

Wcześniej Gieorgij Połtawczenko, specjalny przedstawiciel prezydenta Rosji Władimira Putina, który witał polską delegację w Katyniu, wyrażał nadzieję, że wizyta Lecha Kaczyńskiego będzie *„służyła dalszemu rozwojowi przyjaźni i wzajemnego zrozumienia między oboma krajami"*.

Połtawczenko akcentował, że w Katyniu spoczywają również szczątki Rosjan - ofiar totalitaryzmu. Potwierdził, że powinniśmy pamiętać o tych tragicznych zdarzeniach, ale zarazem wzywał do pamiętania *„o tych chwilach, gdy nasze narody były razem"*.

Gubernator obwodu smoleńskiego Wiktor Masłow powiedział, że Katyń to święte miejsce także dla Rosjan. - *Żadna ideologia i polityka nie może być wyższa od wartości ludzkiego życia. Dla przyszłości naszych dzieci i wnuków nie powinniśmy rozgrzebywać grobów naszych przodków* - powiedział Masłow.

Po złożeniu wieńców i zapaleniu znicza przed prawosławnym krzyżem, upamiętniającym rosyjskie ofiary Katynia, prezydencka delegacja przeszła na pobliski Polski Cmentarz Wojskowy. Tam, przed przemówieniem polskiego prezydenta, modły odprawili biskup polowy WP Tadeusz Płoski, prawosławny ordynariusz WP bp Miron, dziekan ewangelicki Sił Powietrznych ks. płk Wiesław Żydel, naczelny rabin Polski Michael Schudrich oraz islamski mufti Tomasz Miśkiewicz.

- Ubolewamy, że do dziś zbrodnia katyńska jest obiektem politycznej gry, zmierzającej do jej relatywizowania i pomniejszania. Katyń to nie tylko straszliwa zbrodnia, ale i kłamstwo powtarzane tysiące razy - mówił biskup polowy Wojska Polskiego w homilii.

Prasa rosyjska niewiele miejsca poświęciła uroczystościom w Katyniu. Jedynie „Wriemia Nowosti" uznały, że wizyta polskiego prezydenta to *„przedwyborcze PR"*, a Kaczyńskiemu nie chodzi o poprawę stosunków dwustronnych, lecz przypomnienie *„najboleśniejszych stronic naszej historii"*.

PAP/AD

SONDAŻ

Niechęć a sympatia

Najbardziej lubiane przez Polaków narody to Irlandczycy, Anglicy, Czesi, Francuzi i Włosi; najmniej Polacy lubią Arabów, Rumunów i Romów - wynika z sondażu CBOS.

Irlandczycy, Anglicy, Czesi, Francuzi i Włosi cieszą się sympatią ponad połowy respondentów (od 51 do 54 proc.), niechęć do nich deklaruje od 11 do 15 proc. Sympatię do Arabów deklaruje 12 proc. badanych, do Romów - 14 proc., do Rumunów - 16 proc., podczas gdy niechęć do tych narodów deklaruje odpowiednio 55 proc., 59 proc., 51 proc. ankietowanych.

CBOS zwraca uwagę na lidera rankingu - Irlandczyków. Irlandia, do niedawna kraj mało Polakom znany, po przystąpieniu Polski do Unii Europejskiej otworzyła swój rynek pracy dla Polaków i stała się celem masowych wyjazdów w poszukiwaniu pracy.

Blisko połowa respondentów darzy sympatią Greków, Hiszpanów, Holendrów i Słowaków (48-49 proc.). Polacy lubią również Węgrów, Szwedów, Amerykanów, Duńczyków i Belgów (40-45 proc.).

W ostatnich latach spadła sympatia do Amerykanów. Do końca lat 90. Polacy deklarowali do nich największą sympatię, a do roku 2003 ilość takich deklaracji ani razu nie spadła poniżej 50 proc. Według CBOS, wojna w Iraku, sceptycyzm wobec polityki międzynarodowej prezydenta George'a W. Busha, niespełnione nadzieje na uzyskanie konkretnych korzyści z sojuszu z USA (np. zniesienia wiz) sprawiły, że od roku 2004 społeczny zasięg sympatii Polaków do Amerykanów spadł poniżej 50 proc., w rankingu sympatii zajmują coraz dalsze miejsca - obecnie dwunaste.

Sympatia przeważa nad niechęcią w stosunku do Litwinów, Finów, Słoweńców, Austriaków, Japończyków, Estończyków i Łotyszy, ale proporcje tych uczuć są bardziej wyrównane. W stosunku do Bułgarów i Gruzinów sympatia równoważy się z niechęcią, najczęściej zaś deklarowana jest obojętność.

W stosunku do Niemców, Białorusinów i Ukraińców przeważa niechęci nad sympatią jest stosunkowo nieznaczna. W nieco większym stopniu niechęć przeważa nad sympatią do Rosjan, Żydów, Chińczyków i Ormian. Natomiast w stosunku do Serbów, Wietnamczyków i Turków niechęć deklarowana jest co najmniej dwukrotnie częściej niż sympatia.

CBOS zwraca również uwagę na to, jak zmienia się stosunek Polaków do Niemców. Ten stosunek jest silnie obciążony niedawnymi doświadczeniami historycznymi. Na początku lat 90. wyraźnie przeważała niechęć do nich, ale już w połowie obecnej dekady można było zaobserwować przewagę sympatii, a następnie stan chwiejnej, zależnej od aktualnych wydarzeń, równowagi uczuć pozytywnych i negatywnych. W ostatnich latach natomiast sympatia do Niemców spada, wzrasta niechęć. Obecnie wyraźnie przeważa niechęć (39 proc.). Sympatię deklaruje 30 proc. ankietowanych.

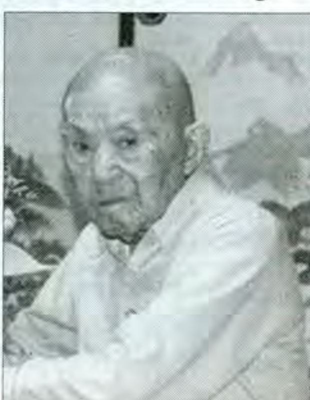
Jak zauważają specjaliści z CBOS-u, podstawą zasady porządkującej stosunek Polaków do innych narodów, są stereotypy bogatego, cywilizowanego „Zachodu" — do narodów zaliczanych do tej grupy chcemy się upodobnić, by być jej częścią oraz biednego, zapóźnionego cywilizacyjnie „Wschodu" - od którego się dystansujemy i w konsekwencji deklarujemy niechęć do przyporządkowanych do tej grupy narodów.

PAP/AD

LUDZIE

Absolutnie zdrowy

Najstarszy żyjący mężczyzna na świecie **Tomoji TANABE** (na zdj.) obchodził 112. urodziny. Japończyk zadeklarował, że pragnie żyć wiecznie.



Tanabe, który urodził się i mieszka w Miyakonojo na wyspie Kiusiu, 900 km na południowy zachód od Tokio, celebrował swoje święto podwójnie. Najpierw odwiedził go mer miasta i osobiście wręczył jubilatowi bukiet kwiatów oraz czek okolicznościowy na kwotę 100 tys. jenów (870 dolarów). Następnie senior świętował urodziny wraz ze swoimi dziećmi.

Japończyk, który w czerwcu 2006r. został oficjalnie uznany przez Księgę rekordów Guinnessa za najstarszego mężczyznę na Ziemi, jest „absolutnie zdrowy" - twierdzą przedstawiciele władz Miyakonojo. Tanabe, którego dieta składa się głównie z warzyw, uważa, że kluczem do długowieczności jest abstynencja alkoholowa. Staruszek pije mleko i codziennie spaceruje.

Japończycy to najdłużej żyjący naród na ziemi. Ogółem w tym kraju żyje ok. 28 tys. ludzi, którzy ukończyli 100 lat. W ciągu ostatnich 10 lat liczba ta wzrosła czterokrotnie.

DZIENNIK/AD

POLSKA

Rada Ministrów zaakceptowała wniosek do prezydenta o przedłużenie pobytu polskich wojsk w Afganistanie o rok.

Dotychczasowy termin pobytu polskich żołnierzy w Afganistanie upływał w połowie października. Nowy wniosek, jak poinformowało Centrum Informacyjne Rządu, przedłuża pobyt do 31 października 2008r. Polski kontyngent, tak jak dotychczas, będzie liczył 1200 żołnierzy.

UKRAINA

Julia Tymoszenko, była premier Ukrainy, a obecnie przywódczyni opozycyjnego ugrupowania, uważa, że społeczeństwo ukraińskie nie dojrzało jeszcze do dyskusji o członkostwie w NATO. Zdaniem byłej premier, członkostwo Ukrainy w sojuszu nie jest dziś najważniejszym problemem kraju. - *Jedność narodu i państwa, uporządkowanie kraju to sprawy ważniejsze, niż wejście do jakichkolwiek organizacji* - zaznaczyła.

ESTONIA

Prezydent Estonii Toomas Hendrik Ilves podgrzał temperaturę stosunków z Rosją, oświadczając, że nie ma różnicy między nazistowską okupacją jego kraju podczas II wojny światowej, a okupacją sowiecką, która po niej nastąpiła.

Oddając honor niezależnemu rządowi estońskiemu, który został obalony przez Armię Czerwoną w 1940r., Ilves zaprzeczył tezie Moskwy o wyzwoleniu Estonii przez wojska sowieckie.

Niemcy hitlerowskie zaatakowały ZSRR w 1941r., zrywając pakt Ribbentrop-Mołotow, zgodnie z którym wojska sowieckie zajęły w 1939r. kraje nadbałtyckie.

Podczas obu okupacji sowieckich (przed i po okupacji hitlerowskiej) tysiące Estończyków deportowano na Syberię. Wielu innych zmuszono do opuszczenia kraju, tak jak rodzinę Ilvesa. Przyszły prezydent Estonii urodził się w Szwecji, a dorastał w Stanach Zjednoczonych.

USA

Amerykańscy naukowcy ostrzegają, że jeszcze w tym stuleciu zaniknie połowa języków świata. Języki znikają w szybszym tempie niż zwierzęta, ptaki i rośliny.

Na świecie istnieje obecnie około 7 tysięcy języków. 83 są szeroko rozpowszechnione. Posługuje się nimi ponad 80 proc. mieszkańców kuli ziemskiej. Aż 3 i pół tysiąca języków jest na granicy zaniknięcia. Niemal wszystkie z nich nie istnieją w formie pisanej.

Podczas konferencji prasowej w Waszyngtonie naukowcy z Amerykańskiego Towarzystwa Geograficznego przedstawili listę regionów z największą ilością zagrożonych języków. Są na niej północna Australia, centralna część Ameryki Południowej, Syberia oraz Stany Zjednoczone. W Stanach Zjednoczonych na granicy zaniku jest ponad 70 języków indiańskich, a w Australii - 150 języków Aborygenów.

Niektóre języki umierają nagle, wraz ze śmiercią ostatnich ludzi, którzy ich używają. Inne wypierane są powoli przez angielski czy hiszpański. Naukowcy starają się dokumentować zagrożone języki. Podkreślają, że śmierć języka zawsze oznacza śmierć jakiejś kultury.

LITWA

Sejm w pierwszym czytaniu przyjął projekt przeprowadzenia referendum w sprawie wprowadzenia podwójnego obywatelstwa. Kwestia ta stała się szczególnie ważna po wstąpieniu Litwy do Unii Europejskiej. Szacuje się, że w ciągu ostatnich lat na Zachód wyjechało z Litwy nawet pół miliona osób.

Zgodnie z obowiązującą obecnie ustawą o obywatelstwie, w momencie przyjęcia obywatelstwa innego kraju traci się prawo do litewskiego. Tymczasem badania opinii publicznej wykazały, że spora część emigrantów litewskich swoją przyszłość wiąże z nowym krajem zamieszkania. Wobec tego ich dzieci, zgodnie z obecnie obowiązującym prawem, nie będą mogły zachować obywatelstwa litewskiego.

Prezydent Litwy Valdas Adamkus uważa, że rozwiązanie tej kwestii należy obecnie do najważniejszych zadań państwa. Argumentuje, że jest to niezbędny warunek zachowania jedności narodu.

Zmiana ustawy zasadniczej jest szansą dla mniejszości polskiej na Litwie. Na jej podstawie również Polacy repatriowani po wojnie z Litwy do Polski mogliby się ubiegać o posiadanie obywatelstwa obu krajów.

Referendum w sprawie podwójnego obywatelstwa ma się odbyć, według planów, razem z wyborami parlamentarnymi, jesienią przyszłego roku.

WATYKAN

Benedykt XVI prawdopodobnie w kwietniu przyleci do USA, w tym do Bostonu - miasta, gdzie skandal z księżmi molestującymi chłopców miał najcięższe skutki. Według nieoficjalnych wiadomości podczas sześciodniowej wizyty papież odwiedzi Waszyngton, gdzie spotka się z prezydentem George'em Bushem, Nowy Jork i być może Baltimore, kolebkę katolicyzmu w USA. Wśród 300 mln mieszkańców Stanów Zjednoczonych jest ok. 70 mln katolików.

PAP/RMF/GWAD//HB

PONIEDZIAŁEK, 24 WRZEŚNIA

БТ

06.10, 16.40 Сериал „Право на счастье"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 15.00, 19.00, 23.15 Новости.
07.05, 08.10 Доброе утро, Беларусь!.
07.25, 08.25, 11.55 Деловая жизнь.
07.45, 08.45 Зона Х.
08.20 Готовим вместе.
09.05, 20.00 Сериал-фэнтази „Молодой Волкодав"
09.55 Панорама недели.
10.55, 17.40 Сага „Любовь как любовь"
12.10 Драма „Проклятие золотого цветка"
14.05 Здоровье.
14.35 Nota Bene.
15.15, 19.25 Новости региона (Гродно)
15.30 Культурные люди.
16.00 „Городок". И.Олейников и Ю.Стоянов.
18.50, 23.10 Зона Х.
19.35 Время спорта.
21.00 Панорама.
21.45 Сериал „Медиум"
22.35 „Эпоха". „Венецианский кинофестиваль". Фильм 1-й.
23.35 Все стихии.
00.05 Футбол. Журнал Лиги чемпионов.
00.35 Сериал „Медиум"

ОНТ

06.00, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00, 20.30, 23.00, 03.00, 05.00 Наши новости.
06.05 „Пока все дома".
07.05 „Наше утро".
09.05 Контуры.
10.10, 11.10 Муз. драма „Копируя Бетховена".
11.05, 13.05, 16.10, 18.15, 21.00, 23.15, 03.20 Новости спорта.
12.00 „Малахов+".
13.10 Сериал „Моя прекрасная няня".
13.40 „Федеральный судья".
14.30 „Контрольная закупка".
15.00 „Лолита. Без комплексов".
16.15 Реалити-шоу „Три холостяка".
18.20 „Очарованный". Фильм.
18.55 Жди меня.
20.00 Время.
21.05 Ток-шоу „Выбор".
22.00 Премьера сезона. „След".
23.20 „Отцы-одиночки".
00.25 „Фабрика звезд „дома".
01.00 „Убойная сила". Фильм.
02.00 „Коварство гор". Фильм.

Техническая профилактика с **03.30** до **05.00**.

05.05 „Пусть говорят" с Андреем Малаховым.
05.45 „Шутка за шуткой".

ЛАД

7:00 Утренняя подзарядка
8:00, 17:30 Сериал «Белинда»
8:50 Док. сериал «Секреты древних камней». Фильм 1-й «Сокровища эллинов»
9:40 Хорошие новости
10:10 В этот день
10:15 Фильм «Включите Северное сияние»
11:35 Мультфильмы
11:55, 18:30 Сериал «Расплата за грехи»
12:40 «Телебарометр»
13:05, 20:55 Сериал «Свой человек»
13:55 «Школа ремонта»
14:50 Всё о безопасности
15:25 Док. сериал «Охотничья одиссея»
15:55 Мультсериал «Доброе утро, Микки Маус!»
16:25 Сериал «Школа первых ракеток»
16:50 Едим дома
17.30 «Тема». Информационно-аналитическая программа (Гродно)
18.10 «Числобук» (Гродно)
18.25 Музыка
19:30 Белорусское времечко
20:35 Калыханка
21:55 Баскетбол. Чемпионат Европы. Женщины. Беларусь - Испания
23:40 Хоккей. Формула игры
00:15 Футбол. Чемпионат Англии. Обзор тура

СТВ+RENTV

06.05, 17.20 „Минщина".
06.15 „С чего начинается утро".
07.30 „Неделя с Еленой Ходорёнок". Информационно-аналитическая программа.
08.45 „Большой завтрак".
09.20 „Рожденные в СССР".
10.00 „Спортивная неделя".
10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.30 „24 часа".
10.40 „Легенда о Турове". Видеофильм.
11.05, 18.25 „За все тебя благодарю 2". Телесериал.
12.00 „Правда об НЛО: Британский Розвелл". Док. фильм.
13.00 „Есть контакт".
13.50 Фильм „Гостья из будущего".
14.55 „Инопланетяне". Мульт. сериал.
15.15 „Частные истории".
16.00 „Культурная жизнь" с Александром Ефремовым.
16.50 „Бабий бунт". Ток-шоу.
17.30 „Званый ужин".
20.05 „СТВ-спорт".
20.15 „Добрый вечер, малыш".
20.30 „Солдаты. Наизнанку". Фильм о сериале. Эпизод 1-й.
21.40 „Добро пожаловаться".
22.00 „Репортер СТВ".
22.55 „Столичный футбол".
23.25 „Секретные истории".
00.15 Драма „Бронкская история".

Россия

07.00 Доброе утро, Россия!.
09.10 „Проклятие Тамерлана".
10.00 „Комната смеха".
10.45, 13.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
11.00, 14.00, 17.00, 19.00 ВЕСТИ.
11.30, 14.10 Местное время. Вести- Москва.
11.50 „Фитиль".
12.45 Сериал „НЕЖНОЕ ЧУДОВИЩЕ"
14.30 Комедия „Большая любовь".
16.10 „Городок. Дайджест. Развлекательная программа".
17.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ.
17.45 Телесериал „Ангел-хранитель".
18.50, 23.00 ВЕСТИ - Беларусь.
19.45 Спокойной ночи, малыши!.
19.55 Сериал „Виола Тараканова. В мире преступных страстей"
21.00 Сериал „ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ". Фильм 1.
21.55 Телесериал „БОГИ И ГЕНЕРАЛЫ"
23.10 Вести +.
23.30 „Мой серебряный шар. Любовь Соколова".
00.30 „Честный детектив". Авторская программа
01.00 „Синемания".

НТВ

06.00 „Сегодня утром".
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
09.00 „Смотр".
09.30 „Чрезвычайное происшествие". Обзор за неделю.
10.20 „Кулинарный поединок".
11.15 „Квартирный вопрос".
12.15 „Следствие вели...".
13.30 Комедия „Сердца четырех".
15.15 „Ассорти".
15.30, 18.30 „Обзор. Чрезвычайное происшествие".
16.30 Сериал „Возвращение Мухтара-2".
19.45 Сериал „Опера. Хроники убойного отдела. Час икс"
20.55 Сериал „Эра Стрельца"
22.30 Сериал „Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...-3"
23.40 „Криминальная Россия".
00.10 „Профессия - репортер".

TVP 1

06:20, 02:40 Notacje
06:30 Złote łany
06:55, 02:35 Był taki dzień
07:00 Kawa czy herbata?
09:00, 13:00, 16:00, 20:30 Wiadomości
09:15 Kwadrans po ósmej
09:30, 17:05 Moda na sukces; serial
10:25 Sąsiedzi
10:35 Świnka Peppa
10:40 Budzik
11:10 Kuchcikowo
11:30, 15:25, 19:00 Jaka to melodia?
12:20 Wielki świat małych odkrywców
12:35 ZUS dla ciebie
12:40 TELEZAKUPY
13:10 Agrobiznes
13:20 W kolejce po euro
13:40, 19:30 Plebania; serial
14:05 Święto Narodzenia Najświętszej Bogarodzicy
15:00, 18:30 Klan; telenowela
16:10 Szczęśliwa karta; serial
18:00 Teleexpress
18:20 Celownik
20:00 Wieczorynka
21:20 Teatr Telewizji
23:05 Forum
00:00 Teleexpress nocą
00:25 Przemiany; dramat
01:45 Szkoda gadać!
02:10 Serwis TV

TVP 2

06:35 Statek miłości; serial
07:55 EUROexpress
08:00 TELEZAKUPY
08:15 Przystanek praca
08:30 Opowieść o Króliku Piotrusiu i Beatrix Potter
09:05, 21:00 M jak miłość; serial
10:00 Pytanie na śniadanie
12:00 SpełniONA w biznesie
12:25 Magnum; serial
13:15 Trzy Szalone Zera; serial
13:50 Wojna i pokój w ogrodzie
14:25 Znaki czasu
14:50 Smaczne Go!
15:45 Detektyw w sutannie; serial
16:35 Na dobre i na złe; serial
17:35 Gliniarz i prokurator; serial
18:25 Biuro kryminalne; serial
19:00 Program lokalny
19:30, 22:30 Panorama
20:00 Dwie strony medalu; serial
20:30 Starter
21:55 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:00 Brzydula Betty; serial
23:55 Warto rozmawiać
00:55 Kryminalne zagadki Las Vegas; serial
02:25 Wieczór artystyczny
03:40 Noc Zagadek

TVP3

07:00 Kurier Pogoda Przegląd prasy
08:45, 19:00, 22:45 Obiektyw
09:00, 09:30, 10:00, 10:15, 10:30, 11:14, 11:30, 12:30, 13:30, 14:30, 15:06, 15:30, 16:30, 17:30, 18:30, 21:30, 22:30, 23:30, 00:00, 00:30, 02:35 Kurier
09:21, 10:23, 11:00, 12:52, 13:52, 14:56, 15:54, 17:00 Serwis ekonomiczny
09:24, 09:39, 10:08, 10:19 Przegląd prasy
09:42, 10:12, 11:04, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:07 Serwis sportowy
09:45 Magazyn Łomżyński
10:26 Kamera Kuriera
10:55, 11:08, 11:56, 13:06, 14:06, 16:22, 16:56 Serwis Kulturalny
12:01 Kurier Biznes
13:11, 15:12 Kurier Świat
14:11, 23:46 16/16
16:05 Kurier Komentarze
17:14 Rozmowa dnia
17:45, 23:05 Gość dnia
17:55 Warto tam być...
18:00 Wędrówki po Krecie
18:15 Plus - minus
19:20 Przegląd Suwalsko-Mazurski
19:30 Podlaskie forum parlamentarne
20:05 Było, nie minęło
20:30 Pod Twoją Obronę
21:01 Telekurier
21:50, 01:59 Trzeci wymiar
23:00 Sport
23:15, 03:03 Kurier Biznes
00:04 Sportowy Wieczór
01:05 Dzikie prawa folwarku

Polonia

07:00 Kawa czy herbata?
09:00, 13:00, 20:30, 02:30 Wiadomości
09:15 Kwadrans po ósmej
09:35, 18:15 Jedyneczka
10:00, 17:30 My Wy Oni
10:25 Program rozrywkowy
10:50 Szatan z siódmej klasy; serial
11:35 Moja Moskwa
12:35, 19:50, 01:50 Plebania; serial
13:10, 21:10, 03:00 Klan; serial
13:35, 19:40, 01:40 Pamiętaj o mnie
13:45 Concordia
14:15 M jak miłość; serial
15:00 Międzynarodowy Targi Turystyczne
15:15 Tajemnica twierdzy szyfrów; serial
16:00 Przebojowa noc
16:45 Mieszkać w Europie
17:05 Tajemnice lasu
18:00 Teleexpress
18:40, 06:00 Dzika Polska
19:10, 01:10 Z archiwum IPN
20:15 Dobranocka
21:35, 03:25 Sportowy tydzień
22:05, 03:55 Warto kochać; serial
22:50 Dziękujemy za solidarność
23:00, 06:25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:40 Forum
00:30 Panorama
00:52 U steru Wileńszczyzny
02:15 Dobranocka za oceanem
02:55 Sport
04:40 Forum
05:25 To jest temat
05:35 Podróże kulinarne

Polsat

07:50 Sekret Laury - telenowela
08:30 TV market
08:45 Wielka wygrana
09:40 Graczykowie - serial
10:15 Strażnik Teksasu - serial
11:15, 17:35 13. posterunek – serial
11:45, 15:00, 18:05 Miodowe lata – serial
12:30, 20:30 Samo życie – serial
13:00 Pensjonat pod Różą – serial
14:00 Jesteś moim życiem – telenowela
15:45 Świat według Bundych – serial
16:15 Benny Hill – serial
16:50, 19:50 Wydarzenia
17:15 Interwencja
19:00 Pierwsza miłość – serial
21:00 Z Archiwum X - serial
22:00 Wydział zabójstw - dramat
01:45 Bumerang
02:30 Dziewczyny w bikini
03:30 Nocne randki
05:45 Music Spot

WTOREK, 25 WRZEŚNIA

БТ

06.10, 16.45 Сериал „Право на счастье"
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 15.00, 19.00, 23.15 Новости.
07.05, 09.05 Пресс-обзор.
07.10, 08.10 Доброе утро, Беларусь!.
07.25, 08.25, 11.55 Деловая жизнь.
07.45, 08.45 Зона Х.
08.20 Готовим вместе.
09.10 Сериал-фэнтази „Молодой Волкодав"
10.00 Время спорта.
10.25, 17.40 Сага „Любовь как любовь"
11.25 Сериал „Архитектурные шедевры"
12.10 Комедия положений „Спортлото-82""
14.00 Час суда. Дела семейные.
14.45 Nota Bene.
15.15, 19.25 Новости региона (Гродно)
15.30 Мультфильм.
15.40, 23.50 Сериал „Комедийный коктейль"
18.50, 23.05 Зона Х.
19.35 Сфера интересов.
19.55 Сериал-фэнтази „Молодой Волкодав". Заключ. серия.
21.00 Панорама.
21.45, 00.45 Сериал „Медиум"
22.35 „Эпоха". „Венецианский кинофестиваль". Фильм 2-й.
23.40 День спорта.

ОНТ

06.00, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00, 20.30, 23.10, 03.00, 05.00 Наши новости.
06.05, 15.00 „Лолита. Без комплексов".
07.05 „Наше утро".
09.05 Жди меня.
10.00 „Модный приговор".
11.05, 13.05, 16.10, 18.15, 21.00, 23.25, 03.20 Новости спорта.
11.10 „Эти чудесные животные". Док. сериал.
12.00 „Малахов+".
13.10 Сериал „Моя прекрасная няня".
13.40 „Федеральный судья".
14.30 „Контрольная закупка".
16.15 Детектив „Супермаркет".
17.15, 05.05 „Пусть говорят" с Андреем Малаховым.
18.20 „Очарованный". Фильм.
18.55 „Татьянин день". Фильм.
20.00 Время.
21.05 Большие гастроли ОНТ: „Наши песни. Версия 2007".
23.30 „Инна Ульянова. Слабости сильной женщины".
00.30 „Фабрика звезд „дома".
01.05 „Убойная сила". Фильм.
02.00 „Коварство гор". Фильм.
03.25 Боевик „Уличный боец".
05.45 „Шутка за шуткой".

ЛАД

7:00 Утренняя подзарядка
8:00, 17:30 Сериал «Белинда»
8:50 Док. сериал «Секреты древних камней». Фильм 2-й «Святыни Иордана»
9:45, 16:50 Едим дома
10:15 Хоккей. Формула игры
10:45 В этот день
10:50 Муз. комедия «Факир на час»
12:00, 18:30 Сериал «Расплата за грехи»
12:50 ПРОдвижение +
13:10, 20:55 Сериал «Свой человек»
14:00 Школа ремонта
14:55 Свет далекой звезды. Семен Толкачев
15:25 Док. сериал «Охотничья одиссея»
15:55 Мультсериал «Доброе утро, Микки Маус!»
16:25 Сериал «Школа первых ракеток»
17.30 «Тема». Информационно-аналитическая программа (Гродно)
17.50 «Время спорта» (Гродно)
18.10 «Числобук» (Гродно)
18.25 Музыка
19:30 Белорусское времечко
20:35 Калыханка
21:55 «Другие». Типично женское преступление
22:25 Баскетбол. Чемпионат Европы. Женщины. Беларусь – Хорватия
00:10 Волейбол. Чемпионат Европы. Женщины. Квалификационный раунд

СТВ+RENTV

06.05, 17.20 „Минщина".
06.15, 07.40 „С чего начинается утро".
07.30, 10.30, 13.30, 16.30, 19.30, 22.30 „24 часа".
08.40 „Добро пожаловаться".
09.00, 20.30 „Солдаты. Наизнанку". Фильм о сериале.
10.00 „Столичный футбол".
10.40 „Анфас" Военно-патриотическая программа.
11.00, 18.25 „За все тебя благодарю 2". Телесериал.
12.00 „Фантастические истории".
13.00 „Репортер СТВ".
13.50 Фильм „Гостья из будущего". Заключ. серия.
14.55 „Инопланетяне". Мульт. сериал.
15.15 „Секретные истории".
16.05 „Наш дом".
16.50 „Бабий бунт". Ток-шоу.
17.30 „Званый ужин".
20.05 „СТВ-спорт".
20.15 „Добрый вечер, малыш".
21.30 „Игра без правил". Телесериал.
22.55 „Автопанорама".
23.15 „Горячий лед".
23.45 „Чрезвычайные истории".
00.30 „Тема дня".
00.35 Фильм „Убийственный холод".

Россия

07.00 Доброе утро, Россия!.
09.05 „Пусть всегда буду я. Лев Ошанин".
09.55, 19.55 Сериал „Виола Тараканова. В мире преступных страстей"
10.45, 13.45 ВЕСТИ. ДЕЖУРНАЯ ЧАСТЬ.
11.00, 14.00, 17.00, 19.00 ВЕСТИ.
11.30, 14.10 Местное время. Вести- Москва.
11.50, 21.00 Сериал „ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ".
12.45 Сериал „НЕЖНОЕ ЧУДОВИЩЕ"
14.30 „Кулагин и партнеры".
15.00 Суд идет.
16.00 Телесериал „Марш Турецкого".
17.20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВЕСТИ-МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ.
17.45 Телесериал „Ангел-хранитель".
18.50, 23.00 Вести- Беларусь.
19.45 Спокойной ночи, малыши!.
21.55 Телесериал „БОГИ И ГЕНЕРАЛЫ"
23.10 Вести +.
23.30 „Догадайся. Спаси. Юрий Визбор".
00.30 Фильм „Пустить под откос"

НТВ

06.00 „Сегодня утром".
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
09.05 „Наше все!".
10.20 „Чистосердечное признание".
10.50, 23.40 „Криминальная Россия".
11.20 Сериал „Таксистка".
13.25, 19.45 Сериал „Опера. Хроники убойного отдела. Час икс"
14.25, 20.55 Сериал „Эра Стрельца"
15.15 „Ассорти".
15.30, 18.30 „Обзор. Чрезвычайное происшествие".
16.30 Сериал „Возвращение Мухтара-2".
22.30 Сериал „Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...-3"

TVP 1

06:20, 02:29 Notacje
06:30 Przedszkolandia
06:55, 02:25 Był taki dzień
07:00 Kawa czy herbata?
09:00, 13:00, 16:00, 20:30 Wiadomości
09:15 Kwadrans po ósmej
09:30, 17:05 Moda na sukces; serial
10:25 Smocze opowieści
10:55 Domowe przedszkole
11:25 Eerie Indiana; serial
11:55 Moliki książkowe
12:05 Zwierzowiec
12:25 Recepty Jedynki
12:40 TELEZAKUPY
13:10 Agrobiznes
13:20 Tak jak w Unii
13:40, 19:30 Plebania; serial
14:05, 18:30 Klan; serial
14:30, 19:00 Jaka to melodia?
15:00 Prawdziwa wyprawa do Amazonii
15:30 Reportaż
16:10 Szczęśliwa karta; serial
18:00 Teleexpress
18:20 Celownik
20:00 Wieczorynka
21:20 Film fab.
23:00 Misja specjalna
23:30 Teleexpress nocą
23:55 Ekonomiczny kalejdoskop Jedynki
00:25 Istota rodziny; dramat
02:00 Errata do biografii

TVP 2

06:20 Statek miłości; serial
08:00 TELEZAKUPY
08:20 Wratislavia Cantans
08:35 Przygody Goździka Ogrodnika
09:10, 16:45, 21:00 M jak miłość; serial
10:00 Pytanie na śniadanie
11:55 Codzienna; serial
12:25 Magnum; serial
13:15 Trzy Szalone Zera; serial
13:50 Jukatan, kraina Majów
14:45 Podróże z żartem
15:50 Detektyw w sutannie; serial
17:35 Gliniarz i prokurator; serial
18:25 Biuro kryminalne; serial
19:00 Program lokalny
19:30, 22:30 Panorama
20:00 Dwie strony medalu; serial
20:30 Spotkajmy się
21:55 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:00 Skazany na bluesa; dramat
00:55 Megacities
02:25 Noc Zagadek

TVP3

07:00 Kurier Pogoda Przegląd prasy
08:45, 19:00, 22:45 Obiektyw
09:00, 09:30, 10:00, 10:15, 10:30, 11:30, 12:30, 13:30, 14:30, 15:06, 15:30, 16:30, 17:30, 18:30, 21:30, 22:30, 23:30, 00:00, 00:30, 02:58 Kurier
09:21, 10:23, 11:0, 12:52, 13:52, 14:56, 15:54, 17:00 Serwis ekonomiczny
09:25, 09:39, 10:08, 10:19 Przegląd prasy
09:42, 10:12, 11:03, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:05 Serwis sportowy
09:45 Przegląd Suwalsko-Mazurski
10:26 Kamera Kuriera
10:55, 11:08, 11:56, 13:06, 14:06, 16:22, 16:56 Serwis Kulturalny
11:14 Kurier Gość
12:01 Kurier Biznes
13:11, 15:12 Kurier Świat
14:11, 16:11, 23:46 16/16
16:05 Kurier Komentarze
17:45, 23:05 Gość dnia
17:55 Warto tam być...
18:00 Smaki tradycji
18:15 Plus - minus
19:20 Szerokiej drogi!
19:30 Maniacy
19:50 Kinoman
20:00 Przystanek kultura
20:30 U źródeł wiary
21:01 Telekurier
21:50, 02:22 Trzeci wymiar
23:00 Sport
23:15, 03:26 Kurier Biznes
00:04 Sportowy Wieczór
01:05 GIPN - policja do zadań specjalnych
03:39 SpełniONA w biznesie

Polonia

07:00 Kawa czy herbata?
09:00, 13:00, 20:30, 02:30 Wiadomości
09:15 Kwadrans po ósmej
09:35, 18:15 Domisie
09:55, 17:45 Moliki książkowe
10:10, 17:10 Magazyn Medyczny
10:25, 17:25, 00:55 Rok w ogrodzie
10:45 Mieszkać w Europie
11:05 Pokój Saren
11:40 Ranczo; serial
12:30, 19:50, 01:50 Plebania; serial
13:10, 21:10, 03:00 Klan; serial
13:35, 19:40, 01:40 Pamiętaj o mnie
13:45 Sportowy tydzień
14:15 Warto kochać; serial
15:00 Forum
15:45 To jest temat
15:55 Rozmowa z...
16:05, 00:00, 06:15 Magazyn Ekspresu Reporterów
16:35 Podróżnik
16:55, 06:40 Zwierzowiec
18:00 Teleexpress
18:40 Cała naprzód
19:00, 01:15 Oto jest pytanie
19:25, 05:40 Polska z bocznej drogi
20:15 Dobranocka
21:35, 03:25 Polska racja
22:05, 03:55 Kopciuszek; serial
22:35, 04:20 Jan Nowak Jeziorański
23:00, 04:50 Warto rozmawiać
23:55 Dzień Nauki
00:30 Panorama
02:15 Dobranocka za oceanem
02:55 Sport
05:50 Zacisze gwiazd

Polsat

06:45 Wstawaj! Gramy!
07:30 Sekret Laury - telenowela
08:30 TV market
08:45 Wielka wygrana
09:45 Graczykowie - serial
10:15 Strażnik Teksasu - serial
11:15, 17:35 13. posterunek – serial
11:45, 18:05 Miodowe lata – serial
12:30, 20:30 Samo życie – serial
13:00 Pensjonat pod Różą – serial
14:00 Jesteś moim życiem – telenowela
15:00, 19:00 Pierwsza miłość – serial
15:45 Świat według Bundych – serial
16:15 Benny Hill – serial
16:50, 19:50 Wydarzenia
17:15 Interwencja
21:00 Kryminalne zagadki Miami – serial
21:55 Parasol bezpieczeństwa - film
00:00 Chirurdzy - serial
01:00 Threshold strategia przetrwania - serial
02:00 Dziewczyny w bikini
03:00 Nocne randki (180) - rozrywka
05:45 Music Spot

Żyj nam 200 lat!

Wielki jubileusz Kobiety Pracującej

Ten gejzer temperamentu, talentu i pomysłowości w życiu jest cichy, skromny i dyskretny. Gra rolę szarej myszki. Dobrze gra. A czy ona potrafi coś źle zagrać? Z winy Irenki okazałam się skończoną kabotynką. W czasie wykonywania przez nią monologu „Dygnitarzowa" popłakałam się. Tym razem wyjątkowo nie ze śmiechu. Tyle liryzmu, tragizmu, codzienności zamienionej na poezję - jak to się robi? Nie odpowiadaj na to pytanie, Irenko. Pozostań Jedyna.

Stefania GRODZIEŃSKA

Eugenia w „Tangu" Sławomira Mrożka, słynna Kobieta Pracująca w serialu „Czterdziestolatek" i jedna z głównych postaci w Kabarecie Starszych Panów - Irena Kwiatkowska - skończyła 95 lat.

W dniu urodzin arcymistrzyni polskiej sceny i kabaretu odbyła się uroczysta kolacja z udziałem postaci ze świata kultury i sztuki. Spotkanie prowadzili Anna Seniuk i Paweł Sztompke. Kolacja została przygotowana przez laureata nagrody „Oscar Kulinarny" Karola Okrasę. Jubilatkę powitał zespół jazzu tradycyjnego Old Timers, który wykonał m.in. piosenki Hanki Ordonówny. Wieczór uświetnił występ kwartetu smyczkowego Opium.

Irena Kwiatkowska urodziła się 17 września 1912r. w Warszawie.



Irena Kwiatkowska skończyła 95 lat, wielkie brawa

W 1935r. ukończyła Wydział Aktorski Państwowego Instytutu Sztuki Teatralnej i debiutowała 1 sierpnia tego roku w teatrze Cyrulik Warszawski, kierowanym przez Fryderyka Jarosy'ego. Wystąpiła w rewii „Pod włos" i w jednoaktówce „Zaręczyny pod dębem" Jakuba Offenbacha.

O jej latach studenckich powiedział Aleksander Zelwerowicz: *„Nic dziwnego, że - jak mówią - jestem znakomitym pedagogiem, skoro miałem uczniów tej miary, co Irena Kwiatkowska".*

Do wybuchu wojny występowała na scenie Teatru Powszechnego w Warszawie (1936), Nowego w Poznaniu (1937) i Polskiego w Katowicach (1937-1939). W czasie okupacji także była aktywna zawodowo, brała udział w konspiracyjnym życiu teatralnym, współpracowała z Tadeuszem Byrskim i Leonem Schillerem.

Po zakończeniu wojny Irena Kwiatkowska rozpoczęła swoją przygodę z kabaretem - zachęcona przez redaktora naczelnego „Przekroju" Mariana Eile, występowała w krakowskich „Siedmiu kotach".

Od 1948r. związała się na stałe ze scenami stołecznymi, występowała w teatrach: Klasycznym, Współczesnym, Satyryków, Buffo, Syrena, Komedia, Ludowym (później Nowy). Zagrała ponad sto ról teatralnych. Najważniejsze z nich to: Chudogęba w „Wieczorze Trzech Króli" Wiliama Szekspira, Dulska w „Moralności pani Dulskiej" Gabrieli Zapolskiej, Julia Czerwińska w „Domu kobiet" Zofii Nałkowskiej i Eugenia w „Tangu" Sławomira Mrożka.

Kwiatkowska znana jest także z ról filmowych (około 20 ról) i serialowych (24 role w Teatrze TV); widzowie zapamiętali ją m.in. jako Kobietę Pracującą w „Czterdziestolatku" oraz matkę Pawła w serialu telewizyjnym „Wojna domowa".

Była jednym z filarów Kabaretu Starszych Panów Jeremiego Przybory i Jerzego Wasowskiego, przez cały czas jego istnienia. Występowała również w Kabarecie Dudek i Szpak.

„Ona była od prapoczątków rewelacyjna. Taka się urodziła - mówił o Kwiatkowskiej Edward Dziewoński. Gałczyński powiedział kiedyś: *"Lepszej aktorki nie było i lepszej nie będzie. Prywatnie jest osobą szalenie zwyczajną, ale kulturalną, nie opowiada głodnych kawałków, nie wymądrza się, nie wygłupia".*

Od 1946r. związana była z teatrem Polskiego Radia, grała tam nie tylko w repertuarze dla dorosłych i w audycjach dla dzieci; otrzymała Złoty Mikrofon za stworzenie postaci Plastusia i Pani Eufemii.

Była wielokrotnie nagradzana za działalność kabaretową i sceniczną, czterokrotnie otrzymała Złotą Maskę, trzykrotnie Nagrodę Artystyczną Miasta Warszawy, dwukrotnie została okrzyknięta Warszawianką Roku.

PAP/AD

LUDZIE

Umiar formy

Jednostka nie jest w stanie zmienić biegu historii

Minister kultury i dziedzictwa narodowego Kazimierz Michał Ujazdowski powołał Komitet Organizacyjny Roku Herberta. W skład komitetu weszli - między innymi - dyrektor Biblioteki Narodowej Tomasz Makowski, prezes Polskiej Akademii Nauk profesor Michał Kleiber, dyrektor Ossolineum Adolf Juzwenko, dyrektor Narodowego Centrum Kultury Krzysztof Dudek, dyrektor Instytutu Książki Magdalena Ślusarska, dyrektor Muzeum Literatury Małgorzata Ptasińska - Wójcik, dyrektor artystyczny „Herbertiady" Katarzyna Pechman, kompozytor Stanisław Radwan i aktor Zbigniew Zapasiewicz.

Komitet będzie koordynował przedsięwzięcia, które odbędą się w przyszłym roku, ogłoszonym przez Sejm RP Rokiem Zbigniewa Herberta. Minister Ujazdowski zapowiedział, że uchwała o ustanowieniu Roku Herberta znajdzie swój praktyczny wyraz w postaci nowego programu operacyjnego ministerstwa o nazwie „Herbert". W ramach programu będą wspierane inicjatywy podejmowane przez instytucje kultury i stowarzyszenia, których celem będzie popularyzacja twórczości Księcia Poetów. Według wstępnych założeń, inauguracja roku odbędzie się jeszcze w grudniu tego roku, w pierwszą rocznicę pozyskania archiwum Herberta i przekazania go do Biblioteki Narodowej. Ma zostać ogłoszony program stypendialny imienia Zbigniewa Herberta dla wspomagania badań nad jego twórczością oraz jej wpływem na kulturę.

Zbigniew HERBERT urodził się w 1924 we Lwowie, zm. 1998 w Warszawie. Z wykształcenia ekonomista i prawnik. W czasie wojny był żołnierzem AK. W latach 80. stał się sztandarowym poetą polskiej opozycji. Od 1986r. mieszkał w Paryżu, gdzie współpracował z Zeszytami Literackimi, do Polski wrócił w 1992r.

Poeta i eseista, autor utworów dramatycznych i słuchowisk, pisarz o wielkim dorobku, wyjątkowym autorytecie artystycznym i moralnym, o biografii tragicznie uwikłanej w historię XX w. Jest laureatem wielu polskich i zagranicznych nagród literackich. Należy do najczęściej tłumaczonych polskich pisarzy. Jako poeta debiutował w 1950r., jednak pierwszą książkę poetycką - Struna światła - wydał dopiero w 1956r.



Kluczami do zrozumienia poezji Herberta są kategorie wydziedziczenia, ironii i wierności. Wiersze poety stanowią próbę odnowienia tradycji jako aksjologicznego fundamentu życia jednostki. W lirycznych przypowieściach dokonuje się przeciwstawienie obrazu moralnej jałowości i zagubienia współczesnego człowieka etycznemu kodeksowi bohaterów kultury śródziemnomorskiej, *„obrońców królestwa bez kresu i miasta popiołów".*

Ironia komplikuje pozorną prostotę i jednoznaczność Herbertowych wierszy, będąc jednocześnie figurą artystyczną i postawą wobec bytu. Ironia okazuje się formą solidarności, gdyż ofiarowuje człowiekowi wyzwolenie spod władzy komunału, pomaga mu zrozumieć świat i godnie żyć.

Poeta, będąc nieprzekupnym sędzią kultury, wskrzesza w esejach jej nieprzedawnione marzenie: obraz domostwa, w którym nie ma telewizora, gospodarze i przyjaciele rodziny mają dla siebie czas oraz ochotę do rozmowy, a język, którym mówią łączy ich, nie dzieli.

IAR/CULTURE/AD

POLSKA

Nie tylko uroda

21-letnia Barbara Tatara (na zdj.) z Łodzi zdobyła tytuł Miss Polonia 2007. Oprócz tytułu najpiękniejszej Polki otrzymała seata oraz brylantowy komplet - kolię i bransoletę o wartości 25 tys. zł.

Pierwszą wicemiss w tym roku została 21-letnia Anna Tarnowska ze Szczecina, a tytuł drugiej wicemiss otrzymała 21-letnia Ewelina Sienicka, reprezentująca województwo podlaskie. Miss Internautów została Aleksandra Domagała z Pabianic. W nagrodę otrzymała komputer osobisty. Tytuł Miss Foto zdobyła natomiast Magdalena Dersznak - Miss Województwa Świętokrzyskiego.

Miss Polonia 2007 Barbara Tatara studiuje filologię słowiańską. Ma 176 cm wzrostu, a jej wymiary to 86-66-85. Na swoim koncie ma także tytuł Miss Województwa Łódzkiego. Oprócz urody, najpiękniejsza Polka roku 2007 może pochwalić się także biegłą znajomością kilku języków obcych - angielskiego, serbskiego, bułgarskiego i rosyjskiego. Nowa Miss będzie reprezentować Polskę m.in. podczas międzynarodowego konkursu piękności - Miss World 2007.



Kandydatki do tytułu Miss Polonia 2007 oceniało jury, w skład którego weszli Miss Polonia roku 1992 Ewa Wachowicz; Miss Polonia 2004 Katarzyna Borowicz; sportowiec Przemysław Saleta; aktorzy: Marek Włodarczyk, Robert Moskwa, Przemysław Cypryański i Przemysław Sadowski, prezes Biura Miss Polonia Elżbieta Wierzbicka oraz Jesus Villar Candel z Biura Miss Polonia; Robert Rynkun-Werner, członek Zarządu TVP S.A.; Jarosław Burdek, zastępca dyrektora TVP2 ds. rozrywki oraz Andrzej Kublik, prezes zarządu Iberia Motor Company S.A.

Gospodarzami finałowego koncertu byli aktorka Agnieszka Włodarczyk i dziennikarz sportowy Przemysław Babiarz, a oprawę muzyczną zapewniła Orkiestra Adama Sztaby. Podczas koncertu zaśpiewali m.in. Tatiana Okupnik, Justyna Steczkowska, Katarzyna Cerekwicka oraz zespół Bracia.

Do tegorocznej, 32. edycji konkursu Miss Polonia zgłosiło się blisko 5 tys. kandydatek z całego kraju oraz przedstawicielki Polonii. Do finału zakwalifikowało się 20 dziewcząt z Polski oraz dwie reprezentantki Polonii.

Pierwsze wybory najpiękniejszej Polki odbyły się w 1929r. Organizatorami imprezy były redakcje trzech gazet: „Światowida", „Expressu Porannego" i „Kuryera Czerwonego", do których pretendentki do tytułu Miss nadsyłały swoje zdjęcia. Za najpiękniejszą uznano wówczas Władysławę Kostakównę, urzędniczkę Miejskiej Kasy Oszczędnościowej z Warszawy.

PAP/TVP/AD

Seler i jego cudowne składniki

Eliksir młodości, który kochają gwiazdy Hollywood



Każda dieta odchudzająca przy pomocy selera będzie bardziej efektywna. Jego korzeń dodaje zupie smaku i może zastąpić sól, a sałatki na jego bazie smakują fantastycznie. Warzywa ogólnie są niskokaloryczne, lecz seler wiedzie w tej kategorii prym. W 100 gramach bulwy jest zaledwie 7 kcal, a w naci jeszcze mniej, bo 5 kcal. Amerykanie badając jego skład doszukali się w nim aż 85 cennych składników.

Chociaż smak wcale tego nie sugeruje, jest w tym warzywie dwukrotnie więcej witaminy C niż w cytrusach. W zależności od pory roku i sposobu przechowywania może jej mieć nawet do 150 mg w 100 g. Seler zawiera też naturalną witaminę B kompleks oraz kwas foliowy i witaminę PP. Bulwa i jasne liście mają niewiele beta-karotenu, ale już ciemnozielone łodygi naciowej odmiany znakomicie uzupełniają jego niedobory w naszym organizmie, podobnie zresztą jak witaminy E, nazywanej witaminą młodości. Seler ma najwięcej fosforu wśród warzyw korzeniowych, dużo wapnia, potasu i cynku, a także nieco magnezu i żelaza. Współczesne odmiany pochodzą od dzikiego selera naciowego, cenionego jako roślina lecznicza przez starożytnych mieszkańców basenu Morza Śródziemnego. Od czasów Hipokratesa seler był stosowany jako środek uspokajający. Polecano go panom jako afrodyzjak wzmacniający potencję. U Rzymian wizerunek naci selera występował w bitych monetach wymiennie z wawrzynem. Dziś wiadomo, że dieta selerowa oczyszcza organizm z toksyn zawartych w pożywieniu. Pobudza przemianę materii, usuwając jednocześnie szkodliwe produkty uboczne tego procesu (np. kwas moczowy, który zalegając odkłada się w stawach powodując bardzo bolesną skazę moczanową). Jedzenie selera lub picie z niego soku może przynieść ulgę w bólach stawów. Seler wzmaga produkcję żółci, ale jednocześnie zapobiega jej zastojowi w woreczku żółciowym i tym samym przeciwdziała powstawaniu kamieni. Seler likwiduje także zaparcia wynikające ze złej diety. Jedzenie go zaleca się także osobom cierpiącym na nadciśnienie tętnicze - schorzenie to jest wypadkową kilku przyczyn: złego odżywiania, stresu, obciążenia serca i całego układu krążenia oraz zaburzeń w pracy nerek. Seler odtruwa organizm, pomaga trawić tłuszcze, działa moczopędnie, polepszając pracę nerek i serca oraz działa uspokajająco. Najpopularniejsze są dwie odmiany selera naciowego Pascal - ciężki, ciemnozielony, czasem o żyłkowatej fakturze i zielonych liściach oraz Złocisty - z jaśniejszymi łodygami i żółtawymi liśćmi. Bardziej odporne są selery korzeniowe. Miąższ zdrowego selera jest jędrny, bez pustych przestrzeni i rdzawych plam. Kupując seler oraz dodając go do potraw należy pamiętać, iż powinien być on świeży i dobrze przechowywany (naciowy możemy trzymać w lodówce do tygodnia). Najlepszym sposobem na zachowanie świeżości selera jest owinięcie niemytego w plastikową torbę.

SMAKUJ/HB

CIEKAWOSTKI

Na zdrowie

Wino pite w sposób umiarkowany nie tylko nie zagraża zdrowiu, ale wpływa na nie dobroczynnie. Od najdawniejszych czasów wino było postrzegane jako lekarstwo. W Starożytnej Grecji stosowano je jako środek przeciwgorączkowy i wzmacniający organizm, a ponadto sporządzano z niego różnego rodzaju maści przeciwbólowe. Leczenie winem rozwinęło się jeszcze bardziej w średniowieczu w szczególności w klasztorach Francji i Włoch. W Niemczech natomiast odkryto dobroczynne działanie wina w leczeniu choroby płuc oraz jako środka pobudzającego krążenie krwi. Do lekarstw na bazie win dużą wagę przywiązuje medycyna niekonwencjonalna m.in. hemeopatia, która rozwinęła się w pierwszej połowie XIX wieku. Wtedy to powstały stosowane po dzień dzisiejszy wina lecznicze, takie jak np. piołunowe, chinowe czy żelazowe. Współczesna medycyna poświęca wiele uwagi na zbadanie i wyjaśnienie leczniczych właściwości wina. Wyniki tych badań w pełni potwierdzają dobroczynne działanie tego trunku w procesach rekonwalescencji, a także w niektórych chorobach układu krążenia, jak i w procesie obniżania poziomu cholesterolu we krwi. W związku z tym wielu lekarzy zaleca codzienne picie kieliszka wytrawnego czerwonego wina. W ostatnich latach odkryto również antyrakową właściwość białych winogron. Jeden ze związków zawartych w winogronie wpływa na układ odpornościowy organizmu i chroni komórki przed atakiem raka. Według badaczy, związek ten zawarty jest także w białym stołowym winie. Ponadto zawiera ono dużą ilość witamin grupy B, wapnia i żelaza.

SMAKUJ/HB



WARTO WIEDZIEĆ

Fasola



Ta pochodząca z Peru, jedna z najstarszych roślin działa zarówno na zdrowie, urodę, jak i rozum człowieka. Jest bogata w białko (ma go więcej, niż mięso), a jej wartość kaloryczna to ok. 300 kal. Ten fakt sprawił, iż często bywa nazywana mięsem dla biedaków. Z różnorodnych rodzajów fasoli można przyrządzić nieomal wszystko - od zupy do tortu. Fasola nie należy do roślin bogatych w witaminy, w większej ilość występuje w niej tylko witamina B1 i PP. Zawiera za to bogactwo cennych składników mineralnych, takich jak: potas (na jędrność skóry), fosfor (na rozum), magnez, wapń (na zdrowe zęby i kości), żelazo (na anemię i niedokrwistość), związki siarki (na włosy i paznokcie). Fasola równie bogata jest w błonnik, który jest podstawą poprawnego funkcjonowania organizmu oraz obniża poziom cholesterolu. Fasola nie należy do łatwo strawnych warzyw. Może wywoływać tzw. gazy, które są uciążliwe szczególnie w towarzystwie. Fasola nie jest zalecana kobietom w ciąży, osobom cierpiącym na obniżoną perystaltykę jelit, na stałe zaparcia, miażdżycę oraz osobom w starszym wieku. Szerokie właściwości medyczne posiadają suche strąki fasoli. Pomagają przy cukrzycy (obniżają poziom cukru), schorzeniu nerek i pęcherza, a także w dolegliwościach skóry. Odwary ze strąków są bardzo moczopędne, usuwają z organizmu poboczne produkty przemiany materii.

SMAKUJ/HB

Nie tylko na brzuch



Mięta to jedna z najbardziej popularnych i powszechnie dostępnych roślin leczniczych. Stosowana już była przez starożytnych Greków oraz Rzymian, którzy uznawali liście mięty za zioło poprawiające nastrój oraz lotność umysłu, przypisywali także mięcie działanie moczopędne i wspomagające trawienie. Dziś oprócz dobrze znanych właściwości leczniczych w schorzeniach i bólach brzucha oraz przewodu pokarmowego, mięta pomaga także przy innych dolegliwościach. Pomaga przy zatruciach, wzdęciach, dolegliwościach wątroby i zapaleniach woreczka żółciowego. Oprócz tego łagodzi ból głowy, działa uspokajająco i kojąco na układ nerwowy. Przeciwdziała mdłościom oraz łagodzi kaszel i gasi pragnienie podczas choroby. Liście mięty zawierają mentol i jego estry, witaminę C, rutynę, związki flawonoidowe, garbniki i karoten. Stosując miętę należy pamiętać, iż zdarzają się przypadki uczuleń na składniki olejku miętowego w postaci zaczerwienienie skóry, pokrzywki, bólów głowy, a w niektórych przypadkach może wywołać wymioty i nudności.

SMAKUJ/HB

Jesteś tym, co jesz

Więcej warzyw, owoców, mniej diet odchudzających

Co człowiek wie o zdrowym odżywianiu, jakie są skutki spożywania produktów niskiej jakości, jakie są zasady prawidłowego odżywiania się - oto główne tematy, które podniesiono podczas konferencji prasowej w Grodzieńskim Obwodowym Centrum Higieny, Epidemiologii i Zdrowia Społecznego (GOCHEiZS). Lekarze za pośrednictwem mediów próbują po raz kolejny zwrócić uwagę na ten poważny problem współczesności.



© J. WANIUKIEWICZ

Zdrowe odżywianie zależy od trzech głównych czynników: możliwości finansowych, asortymentu jakościowych i bezpiecznych produktów żywnościowych oraz poziomu wiedzy o żywieniu. Światowa Organizacja Zdrowia łączy zdrowe odżywianie z polityką państwa dotyczącej produkcji żywności, z bezpieczeństwem żywnościowym oraz kształceniem obywateli.

W ostatnich latach na Białorusi są prowadzone badania ludności w okresach letnio-jesiennym i zimowo-wiosennym co do racji żywienia. Wykryto niski poziom witamin D, A, B1, B2, kwasu foliowego oraz środków mineralnych - wapnia (szczególnie u osób w starszym wieku), żelaza (u kobiet w ciąży i u dzieci młodszego wieku, co prowadzi do anemii), jodu (szczególnie u dzieci podczas intensywnego rozwoju systemu nerwowego, co może doprowadzić do niedorozwoju intelektualnego), fluoru, selenu, cynku.

Maria Rufkina, kierownik Wydziału Odżywiania GOCHEiZS, przypomniała zasady zdrowego odżywiania:
- odpowiednia do zapotrzebowań organizmu ilość kolorii;
- zabezpieczenie potrzeb organizmu w odpowiednią ilość współzależnych składników żywnościowych;
- maksymalna różnorodność żywności;
- odpowiednia zawartość w racji witamin i minerałów;
- przestrzeganie reżimu odżywiania się i przestrzeganie higienicznych zasad jedzenia.

Do normalnego funkcjonowania organów oraz systemów niezbędne są białka, tłuszcze i węglewodany - we współzależności 1:1,2:4. Ponieważ żaden produkt nie zawiera wszystkich potrzebnych składników, należy spożywać różne produkty: kasze, ziemniaki, owoce i warzywa, nabiał, mięso i jego odpowiedniki, produkty zawierające cukier i tłuszcze.

Każdego dnia człowiek wykorzystuje 2500 ml wody (1200 ml wypija, 1000 ml w składzie jedzenia, 300 ml wytwarza się w organizmie). Na samopoczucie wpływa czystość wody. W domu jest kilka sposobów jej czyszczenia:
- osadzanie (woda nasiąka bakteriami i wirusami z powietrza i na drugi dzień jej nie można pić);
- wrzątek (przy 100°C giną nie wszystkie zarazki, tak nie można wydalić kadm, rtęć, azotany i in.);
- zamrażanie (najbardziej skuteczny sposób: brudna woda zamarza jako ostatnia, lód na powierzchni będzie najczystszy);
- mineralizacja (położyć do wody minerał. Kilka kawałków krzemienia zabiją wszystkie bakterie. Zalać kamienie wodą bieżącą i postawić na 2-3 dni, woda będzie lecznicza. Pomaga przy schorzeniach żołądkowo-jelitowych, krwawieniu dziąseł i in.).

Dekalog racjonalnego odżywiania:

1) umiarkowanie w jedzeniu (przynajmniej 3 razy, nie zmieniać stale diety, nie robić kultu z jedzenia);
2) zbalansowanie;
3) różnorodność;
4) odpowiednia ilość kalorii;
5) regularność;
6) optymalna ilość jedzenia;
7) ograniczenie spożywania soli i cukru;
8) periodyczność diet;
9) jedzenie owoców;
10) zasady jedzenia:
- nie jeść bezpośrednio po wysiłku fizycznym, sytuacji stresowej (napić się wody, najlepiej zjeść czekoladę gorzką, a nie np. pić alkohol);
- jeść owoce i warzywa w ciągu dnia (nie tylko jeden raz podczas obiadu);
- surowe owoce i warzywa nie mieszać z ugotowanymi;
- starannie przerzuwać;
- śniadanie i kolacja powinny trwać pół godziny, obiad - 40 minut;
- nie warto pić bezpośrednio przed jedzeniem, podczas jedzenia i od razu po jedzeniu (jeżeli to nie suche jedzenie) - najlepiej za pół godziny przed jedzeniem czy godzinę po;
- nie jeść bardzo zimnych czy bardzo gorących potraw;
- nie łączyć gorące z zimnym;
- nie można pić szybko i jednym łykiem;
- po jedzeniu - 15 minut odpoczynku (nie leżeć! Najlepiej przejść się).

Niebezpieczne porady:

1. Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, kolację oddaj wrogowi.

W stosunku do racji dobowej powinno być: 30-35 proc. śniadanie, 40-45 proc. - obiad, 25 proc. - kolacja.

2. Jeść surowe owoce i warzywa bez ograniczenia.

Nie wszyscy mogą jeść surowe warzywa. Stosunek surowych do gotowanych - 2:3

Dobrze jeść surowe warzywa na pusty żołądek.

3. Nie jeść tłuszczów.

Dziennie należy jeść 70-100 g tłuszczów.

4. Spożywać więcej oleju roślinnego.

Jest to bardzo kaloryczny produkt, bardziej niż śmietana.

5. Każdego dnia jeść zupę.

Badania nie wykazały niezbędności jedzenia zupy każdego dnia. Jeżeli ktoś chce schudnąć - ta reguła odpowiada jak najbardziej.

6. Napoje gazowane w upały najlepiej zaspokajają pragnienie.

To złudzenie jest bardzo niebezpieczne dla organizmu. Najlepiej pić zwykłą wodę.

7. Obowiązkowo pić po jedzeniu.

Nie jest to zdrowe. Najlepiej godzinę po jedzeniu.

Co dziecko je w szkole?

- Na 1000 dzieci w szkołach 100 mają przewlekłe choroby żołądkowo-jelitowe - mówi Margaryta Wołkowa, docent Katedry Pediatrii Grodzieńskiego Uniwersytetu Medycznego. - *Nieprzestrzeganie regulaminu dnia i aktywności, obciążenie w szkole zajęciami, fast foody, napoje gazowane, nieracjonalne odżywianie się, a do tego palenie i picie piwa - wszystko łącznie jest przyczyną chorób.*

Każdego dnia dziecko w wieku szkolnym powinno otrzymać: 100 g miesa, 100 g ryby, 500 ml wyrobów mlecznych, tłuszcze (roślinne - 25-30 proc.), 200 g ziemniaków, 200 g soków, 500 g warzyw surowych i ugotowanych, kasze. Nie można przez cały czas dziecko odżywiać kaszą manną (maksymalnie - raz na tydzień!), ponieważ nie zawiera ona pożytecznych składników, a wstrzymuje przyswajanie żelaza i wapnia, co może powodować krzywicę i anemię. A przecież na niej wyrosło nie jedno pokolenie! Jak mówią lekarze, wtedy produkty żywnościowe były bardziej bogate w witaminy i była lepsza sytuacja ekologiczna. *„Czy teraz ktoś zbiera kalinę, orzechy, jarzębinę, kisi na zimę jabłka?* - pyta retorycznie Maria Rufkina, kierownik Wydziału Odzywiania GOCHEiZS. - *A w moim dzieciństwie na wsi to było rzeczą naturalną. Dzisiejsze młode pokolenie ma zupełnie inne warunki."*

Do menu szkół w tym roku wprowadzono podział na trzy grupy - 6-10 lat, 11-13 lat, 14-17 lat. Co smakuje starszoklasistom nie jest pożyteczne dla ucznia klasy początkowej. Menu może być w szkole na zamówienie, lecz o tym trzeba poinformować kucharzy za kilka dni. *"Wprowadzono do jadłospisu jogurty, pomarańcze, jabłka* - mówi Maria Rufkina. - *A z bufetów szkolnych znikły napoje gazowane, sucharki, chipsy, parówki w cieście. Chociaż nad racją uczniów pracuje wiele służb, natomiast za pełne odżywianie odpowiadają rodzice. Nawet my, dorośli, nie zawsze przestrzegamy tych zasad".*

Lecz pamiętajmy - zdrowe odżywianie ówzględnia różne czynniki: porę roku, wiek człowieka, ilość spożywanego, z czego warto zrezygnować, a w czym siebie ograniczać, do tego uwzględniane są przyzwyczajenia i stan zdrowia.

Tatiana ZALESKA

Piramida zdrowia

Różne pokarmy zawierają różne składniki pokarmowe i ważne dla zdrowia substancje. Żadna potrawa nie zawiera wszystkich składników odżywczych w wystarczającej ilości. Na przykład pomarańcze zawierają witaminę C i kwas foliowy, nie zawierają natomiast witaminy B12, z kolei ser zawiera wapń, witaminę B12, nie zawiera za to witaminy C. Aby się upewnić, że spożywasz wszystkie niezbędne dla zdrowia składniki odżywcze, zapoznaj się z piramidą zdrowia jako z podstawą wiedzy o prawidłowym odżywianiu. Jedz rekomendowaną ilość każdej z pięciu głównych grup produktów. Jeśli unikasz wszystkich pokarmów z jakiejś grupy, szukaj wskazówek jak uzupełnić niedobory.



Aktywność fizyczna i odżywianie razem przyczyniają się do lepszego zdrowia. Przez ćwiczenia fizyczne zwiększa ilość zużywanych kalorii. Ludziom, którzy celowo zrzucili wagę, bycie aktywnym pomaga zachować prawidłową masę ciała. Jednakże, 30 minut aktywności dziennie może nie wystarczyć do utrzymania niższej wagi. Zwiększenie ilości kalorii które spalasz, pozwala ci jeść więcej, co z kolei zwiększa prawdopodobieństwo dostarczenia niezbędnych składników pokarmowych.

Aktywność fizyczna i odżywianie poprawiają również stan kości. Wapń, i inne składniki odżywcze są niezbędne do zbudowania i utrzymania silnych kości, a przez aktywność fizyczną można zwiększyć ich ilość wbudowaną w kości.

Przez przynajmniej 30 minut przez większość dni w tygodniu, a najlepiej codziennie, wykonuj co najmniej jedną z czynności podanych poniżej. Spróbuj też znaleźć dodatkowe możliwości wśród swoich ulubionych zajęć.

Oto przykładowe czynności:

* Zamiast jeździć samochodem chodź lub jeźdź na rowerze.
* Wchodź po schodach zamiast jeździć windą.
* Wysiadaj z autobusu kilka przystanków wcześniej, a pozostały dystans pokonaj pieszo.
* Koś trawę kosiarką bez silnika.
* Grab liście.
* Pracuj w ogródku.
* Sprzątaj swój dom.
* Wykonuj ćwiczenia bądź ćwicz na rowerze treningowym podczas oglądania telewizji.
* Baw się aktywnie z dziećmi.
* Rano, po obiedzie i kolacji rób krótki 10 minutowy spacer.

FAST FOOD

Produkty z barów szybkiej obsługi nie mają żadnej wartości odżywczej - Anglicy nazywają dania z tych barów *"pocałunkami śmierci"*. Bary te promują niezdrową żywność np. listek sałaty jest konserwowany aż 12 szkodliwymi związkami. Co czujesz, gdy widzisz umierające z głodu dzieci w Afryce? Wiesz dlaczego los tych dzieci jest taki smutny? Całe zbiory z ich krajów są wysyłane jako karma dla zwierząt, z których robi się hamburgery.

Kartki z mego życia

Jedna po drugiej



ciąg dalszy z nr. 37

Usłyszałem jakieś krzyki dochodzące z piwnicy. Prawdę mówiąc, czułem się nieswojo. Zapukałem i wszedłem do pokoju. Za biurkiem siedział młody porucznik. Zapytał, czy znam Józefa Kłyszewicza. Był to mój sąsiad z pokoju. Z rozmowy zrozumiałem, że zarzuca się mu poszlaki, jakoby nie chce słuchać moskiewskich rozgłośni radiowych. Odpowiedziałem, że żadnych rozmów na ten temat od niego nie słyszałem, że jest pilnym studentem, przychodzi z biblioteki tuż przed sygnałem do snu. Podpisałem się pod tekstem z uprzedzeniem o „nierozgłoszenii" tej rozmowy. W samej rzeczy Józef parę razy wyrażał swe niezadowolenie, że przed snem włączano głośnik. Zrozumiałem, że wśród nas jest obecny agent NKWD (stukacz). Po paru tygodniach znów mnie „zaproszono na audiencję" do „starego znajomego". On twardym metalowym głosem zapytał, czy bywam w domu Kłyszewicza, czy jest w domu radioodbiornik, dlaczego słuchamy radia „Wolna Europa". Nie mogłem zrozumieć skąd oni o tym wiedzą. Pewnie, że słuchaliśmy.

Osiedle Marysin, gdzie mieszkał Józef Kłyszewicz, było położone w 2 kilometrach od naszego domu, tuż po drugiej stronie lasu. Tam były tylko zagrody Kłyszewiczów, Budziłowiczów i jeszcze jedna czy dwie. Wydawało się, że nie było nikogo, kto mógłby udzielić takiej informacji, tym bardziej, że słuchaliśmy radia wieczorami, również trudno było zauważyć mnie wchodzącego lub wychodzącego z domu położonego obok lasu, chociaż specjalnie się nie ukrywałem. Odpowiedziałem, że owszem, czasami bywałem w jego domu, żeby przywieźć produkty, gdy nie mógł sam przyjechać. Żadnego odbiornika radiowego jednak nie zauważyłem. Poza tym jego zainteresowania różnią się od moich. On obraca się w gronie swoich rówieśników, jest starszy ode mnie. A, że jeździmy razem, to przecież mieszkamy niedaleko. On przede mną w niczym się nie zwierza. Oficer próbował mi grozić. Lecz twardo trzymałem się swojej wersji.

Nazajutrz po lekcjach po kryjomu spotkałem się w okolicy Kałoży z Kłyszewiczem. Opowiedziałem mu, że dwukrotnie wzywano mnie do NKWD, że coś knują przeciwko niemu, przekazałem szczegóły rozmowy z enkawudzistą, uprzedziłem, by trzymał język za zębami, że w pokoju są agenci. Od tego czasu odczepili się ode mnie. Jednak gdzieś głęboko w duszy pojawiła się niepewność dnia jutrzejszego. Postanowiłem z nikim w żadne rozmowy, nie dotyczące tematów naukowych, nie wchodzić, odpowiadać tylko na pytania, „tak" lub „nie", tym bardziej pamiętając treść listu z ostrzeżeniem.

W kraju toczyła się kolejna kampania walki z kosmopolityzmem. Narzucono poszlaki i na naszego wykładowcę historii wszechzwiązkowej komunistycznej partii bolszewików - WKP (b). Odtąd nie widzieliśmy już go na lekcjach. Krótki kurs historii WKP(b) pod redakcją Stalina był podstawowym podręcznikiem studenckim. Pierwszy egzamin zawsze zaczynał się z historii WKP(b). Kierownicza rola partii opierała się na głównych tezach marksistowsko-leninowskiej filozofii - dialektycznego i historycznego materializmu, które były wykorzystywane do potwierdzenia lub usprawiedliwienia swoich działań we wszystkich dziedzinach życia politycznego, naukowego i społeczno-gospodarczego. Tak w biologii genetyczną teorię Weismana-Morgana na lekcjach filozofii określano jako nacjonalistyczną, antynaukową, burżuazyjną. Natomiast teorię Łysienki, Miczuryna, Timiriazjewa uznawano w ZSRR za naukę przodującą, u podstaw której leżą tezy dialektycznego materializmu (ilość przechodzi w jakość, a ona w dziedziczność). Niestety życie pokazało, iż teraźniejsze osiągnięcia w biologii, mikrobiologii zawdzięczamy właśnie genetyce, na podstawie której trwają prace o zachowaniu niektórych gatunków znikających zwierząt, o ich klonowaniu i inne. Genetyczna teoria dziedziczności dzisiaj jest w pełnym rozkwicie.

Dla usprawiedliwienia leninowskiej tezy o zwycięstwie proletariatu na całym świecie wykorzystane było twierdzenie o ruchu i rozwoju w przyrodzie i społeczeństwie. Na tej podstawie Lenin w książce pt. „Imperializm jako ostatnie stadium kapitalizmu", twierdził, że wszystko stare umiera. Znaczy imperializm powinien umrzeć. Jego miejsce powinien zająć socjalizm, a później komunizm, jako najbardziej postępowa i sprawiedliwa formacja społeczna. U studentów tylko na języku kręciło się pytanie: *„Co po komunizmie?"*. Ale nikt nie miał ochoty o to pytać.

W krajach kapitalistycznych stosunki między środkami produkcyjnymi, a wytwórczymi zaostrzają się, inaczej mówiąc, stosunki między przedsiębiorcami posiadającymi narzędzia pracy (fabryki, maszyny, ziemię), a ludem pracującym tam nie chodzą w parze, to znaczy istnieją sprzeczności między nimi. Dla potwierdzenia tej tezy na lekcjach przytaczali nam dość rozpowszechnionych wówczas przykład, iż Stany Zjednoczone wprowadzają do przemysłu nowe środki techniczne, tak zwane "roboty", a ludzi pracy tysiącami wyrzucają na bruk. Ludzie są niezadowoleni, strajkują. To tylko jest możliwe w krajach kapitalistycznych. Natomiast w Kraju Rad narzędzia i środki wytwórcze są własnością społeczną. Dlatego nie ma antagonizmu i wyzyskiwaczy. "Mądra" polityka WKP(b) doprowadziła kraj do tego, że technologie elektroniczne (za wyjątkiem technologii militarnych) były odrzucone wstecz na dziesiątki lat. Dla współczesnego człowieka, nawet ucznia, nie są ciekawostką różnego rodzaju urządzenia elektroniczne, komputery, telefony komórkowe, Internet i inne. Nawet gospodyni nie może obejść się w kuchni bez mikrofalówki, pralki automatycznej i innych urządzeń. Potężna branża muzyczna jest obecna nie tylko na estradzie, ale i w wielu mieszkaniach za pomocą telewizora.

Józef Stalin w krótkim kursie historii WKP(b) każdą tezę materialistyczną zaczynał słowami: *"W przeciwieństwie do idealizmu, materializm uczy...", "W przeciwieństwie do metafizyki dialektyka materialistyczną mówi..."*. Natomiast student nie miał pojęcia o idealistycznej teorii Kanta, Goegela, o metafizyce.

Trudno było zrozumieć studentowi i tezę Stalina, iż *"teoria marksistowska jest mocna, dlatego, że słuszna"*. Powstaje pytanie *"Czy słuszna dlatego, że jest mocna?"*. Odpowiedzi na to pytanie nie było. W związku z tym kształtował się u słuchaczy jedyny światopogląd materialistyczny. Powstaje jednak pytanie, dlaczego po tylu latach ateistycznej propagandy nie udało się sowietom wykorzenić w świadomości ludzkiej uczuć religijnych. Może właśnie dlatego, że przyroda człowieka ciągnie się do pokarmu duchowego, do dobra i doskonałości duchowej, że może teza iż *"materia pierwotna, a świadomość wtórna"* nie jest aż tak idealna. Nie tylko materialny, ale może i wyłącznie wysoki poziom kulturalny narodu, jego stan duchowy może przeistoczyć ideę dla dobra ludzi, stworzyć światopogląd człowieka o wysokich wartościach moralnych. Taki człowiek nie jest zdolny do wyrządzenia zła bliźniemu swemu, przyrodzie.

Podczas pielgrzymki do ojczyzny Ojciec Święty Jan Paweł II apelował do ludzi dobrej woli o poszanowanie godności człowieka, zwłaszcza człowieka pracy, o sprawiedliwość i solidarność międzyludzką, o czystość serca, która jest każdemu człowiekowi dana. *"Musimy przyznać się do win i wybaczyć je sobie nawzajem"*- mówił Ojciec Święty. *"Wiara i rozum to dwa skrzydła, na których duch ludzki unosi się do kontemplacji prawdy. Potrzebna jest jeszcze praca na rzecz pojednania wiary i rozumu"*. Te i inne wypowiedzi Ojca Świętego tylko potwierdzają sens słów, że Bóg jest Miłością.

Na przełomie lat 1949-1950 w rejonie szczuczyńskim zaczęła się powszechna kolektywizacja. Niektórzy stawiali opór przemocy, chowali swój dobytek. Tak rodzina Kłyszewiczów cały inwentarz rolny przewiozła na przechowanie do nas, na wypadek gdyby przymusowo zaczęli uspołecznienie ich gospodarstwa. Jednak próżne były ich starania. Rodzinę wysiedlili do Kazachstanu. Nie dali możliwości ukończyć studia Józefowi. Ukończył studia na jednej z wyższych uczelni w Ałma Acie. Tylko w czasie "odwilży" w okresie Chruszczowa dali im możliwość powrotu do domu. Jednak wracać w rodzinne strony nie było do czego.

Wyjechali do Polski. Po latach Józef napisał do mnie list, że pracuje jako nauczyciel w jednej ze szkół w Sulechowie w byłym województwie zielonogórskim, że siostry (było ich trzy) ukończyły studia w Poznaniu. Niestety na tym korespondencja z nim się urwała.

Przez niespełna rok taki sam los spotkał drugiego kolegę z naszej grupy.

Po Nowym Roku we wsi zorganizowano kołchoz. W pierwszej kolejności wstąpili do kołchozu gospodarze zamożniejsi, by zająć jakieś stanowiska kierownicze w nadziei, że w ten sposób uchronią swoje mienie od uspołecznienia. Niektórym to się udało. Pod wpływem propagandy i zastraszania większość mieszkańców wsi była zmuszona wstąpić do kołchozu. Ziemia, inwentarz gospodarczy, siła pociągowa stała się własnością społeczną, a dokładniej mówiąc własnością grupy ludzi, którzy tym wszystkim zarządzali.

Co robić? Wygórowane podatki, strach przed wywózką zrobił swoje. Na naradzie rodzinnej zdecydowaliśmy się napisać podanie do kołchozu. W niedzielę przed wyjazdem do Grodna przekazałem go nauczycielce szkoły, która się tym zajmowała. Nazajutrz aktywiści wiejscy w pierwszej kolejności obdarli dach ze stodoły na paszę dla uspołecznionych zwierząt, których nie było czym karmić.

Rok wcześniej pospieszyłem grubą warstwą słomy nakryć stodołę, jeszcze z zapasów ojca. Miałem nadzieję, że ziarno w stodole nie będzie się marnowało. Żałowałem później, że nie pokryłem w pierwszej kolejności domu. Potem zabrano konia, inwentarz rolny, uprząż, ziemię aż do płotu zagrody. Za parę lat stodoła bez dachu się rozwaliła, drewno zgniło. Nawet na opał nie pozwolono go wykorzystać.

Pogodzić się z utratą żywicielki - ziemi było bardzo trudno. Tylko ona pomogła ludziom wytrwać okupację niemiecką. Tylko tu na byłych ziemiach wschodnich Polski, tuż po wojnie szukali ratunku tysiące głodnych ludzi ze Wschodu, z Ukrainy (rezultat ustroju kołchozowego). Teraz wieśniakowi to wszystko odebrano, jakby zakręcono kurek do podania tlenu. Prowadzono listę dni pracy ("trudodni"). Za jeden dzień katorżnej pracy kobieta mogła zarobić mizerną ilość ziarna (płacono za pracę tylko produkcją rolną). *"Ile w tym roku zarobił ziarna?"*- pyta sąsiad sąsiada. *"Dużo, do domu przyniosłem pełną kieszeń"*. Te żarty były bliskie rzeczywistości. Trzeba było czekać, nim "gospodarz" zlituje się i pozwoli wydać wieśniakowi zapracowaną przez niego produkcję.

Podstawowymi artykułami żywnościowymi były kartofle i warzywa, stały się rzadkością mleko i chleb. Wieśniakowi nic nie pozostawało, jak kraść. Tak w czasie kopania ziemniaków kobieta część ich zostawiała w ziemi, a nocą zbierała i nosiła do domu. Po żniwach także zbierano kłosy. Za to ludzi karano. Za każdą potrzebą domową trzeba było zwracać się do brygadzisty, a w niektórych wypadkach do przewodniczącego kołchozu z prośbą i pokłonem. Mieli władzę, by zadowolić prośbę lub ją odrzucić. Zależało to od nastroju "naczelnika" lub podejścia proszącego. Kształtowała się u ludzi niewolnicza psychologia pochlebcy, donosiciela, człowieka pozbawionego skrupułów i sumienia, żyjącego według zasady *"wszelkie środki dobre do osiągnięcia celu"*, tylko by zaspokoić swe własne interesy.

Już wówczas pojawiły się kiełki nowego typu człowieka "Homo sovietikus".

Lata 50. były najtrudniejszym okresem w życiu mojej rodziny, nie tylko ze względu na fatalny stan materialny, ale i na stosunek nielicznych sąsiadów do nas jako rodziny akowca. Mama często z goryczą wspominała tych ludzi, ich szydercze słowa, obrażające godność człowieka i postawę patriotyczną rodziny.

W tej sytuacji postanowiłem podjąć pracę. Zwróciłem się do prorektora uczelni Marka Jefimowicza Lewickiego z prośbą o pomoc. Obiecał, iż z początkiem roku akademickiego może coś znajdzie. Po wakacjach jednak pracy w instytucie nie znalazłem. Nic nie zostawało, jak szukać pracy w szkole.

Kolega poradził mi zwrócić się do swego szwagra, który pracował jako inspektor Rejonowego Działu Oświaty w Grodnie, Afanasija Pietrowicza Cychuna, znanego poety białoruskiego w rejonie i w mieście. Nie zwlekając zwróciłem się do niego. Chętnie mi pomógł. Poradził podjąć pracę nauczyciela na jego ojcowiźnie w siedmioklasowej szkole im. Karskiego we wsi Łasza. Napisałem podanie na imię kierownika działu oświaty śp. Fiodora Ławrencjewicza Krajnika. Otrzymałem skierowanie do pracy jako nauczyciel matematyki i fizyki.

Załatwiłem formalności w milicji, związane z tym, iż miejsce pracy znajdowało się w strefie przygranicznej. Pasażerskich środków lokomocji wtedy nie było. Kolega pomógł mi w rozwiązaniu również tego problemu. Jego ojciec (mieszkał w Swisłoczy grodzieńskiej) przyjeżdżał często do miasta na rynek. Domówili się, kiedy i gdzie mam się z nim spotkać. Po lekcjach przyszedłem do lokalu akademickiego.

Kolegów tam jeszcze nie było. Zebrałem do tradycyjnej drewnianej walizki swoje "skarby" (książki i żywność), no i w drogę...

cdn.

Stanisław PAWLUKIEWICZ

Walka lub ucieczka?



- Wraz z przestawieniem się z pobudzenia na odpoczynek - cały organizm może zregenerować się i znów zacząć normalnie funkcjonować - radzi psycholog Lidia Irla i tłumaczy, dlaczego jedni są bardziej odporni na sytuacje stresowe, a inni mniej.

Wiele cech osobowości, które są odpowiedzialne za odporność na stresy i sytuacje trudne, kształtuje się w ciągu pierwszych lat życia człowieka. Najbardziej zakorzeniony w naszej psychice jest system wartości. Wpływa on w sposób decydujący na relacje z innymi ludźmi, kształtuje stosunek do świata i styl życia. System wartości kształtuje się już w okresie dzieciństwa, przyjmujemy go bowiem od osób najbliższych. Nie na zasadzie dziedziczenia, lecz wychowania i naśladownictwa.

Wyróżnia się dwa zasadnicze typy osobowości, różniące się stopniem odporności na stres: typ A i typ B. Typ A charakteryzuje się niskim progiem tolerancji na stres i frustrację. Niecierpliwość, nadmierna ambicja, nieumiejętność odpoczynku, a także drażliwość, impulsywność, neurotyzm, łatwe uleganie emocjom i stawianie sobie trudnych zadań - oto kilka cech wyróżniających ludzi o osobowości typu A.

Potrzebują stresu by żyć

Odmienne cechy charakteryzują człowieka o osobowości typu B. Jest on z reguły opanowany, zrównoważony, spokojny, akceptuje siebie i nie przejawia nadmiernej ambicji.

Rzadko kiedy te obydwa typy osobowości występują w czystej postaci. Większość ludzi ma po trosze każdego z nich, jednak z reguły jeden osiąga przewagę. Znajomość swoich mocnych i słabych stron pomoże nam uniknąć wielu nieprzyjemnych emocji i sytuacji.

Bywa jednak i tak, że życie w ciągłym napięciu staje się nałogiem. Niektórzy z nas uzależniają się od wysokiego poziomu substancji chemicznych, wydzielanych przez organizm podczas stresu i sami podświadomie szukają nowych źródeł pobudzenia. Ryzyko i niebezpieczeństwo podnieca ich, a spokój i poczucie bezpieczeństwa - są nie do zniesienia. Potrzebują dużych dawek adrenaliny - hormonu stresu. Jak każde uzależnienie i ten nałóg niesie za sobą wiele niebezpieczeństw zdrowotnych i skutków ubocznych.

Uciec czy walczyć?

Autonomiczny układ nerwowy człowieka nie potrafi rozróżniać bodźców wywołujących napięcie i pobudzenie. Dlatego reakcja organizmu jest taka sama zarówno w przypadku stanu wywołanego np. hałasem ulicznym, jak i spotkaniem się oko w oko z niebezpiecznym zwierzęciem czy uzbrojonym bandytą. I w jednym, i w drugim przypadku powstaje reakcja „walki" lub „ucieczki". Takie reakcje nie są szkodliwe i nie przynoszą uszczerbku na zdrowiu, jeżeli natychmiast i właściwie zostanie zagospodarowana uwolniona przez nie energia. Kłopoty zaczynają się wtedy, gdy gromadzimy ją w sobie lub wykorzystujemy w niewłaściwy sposób.

Badania nad wzajemnymi wpływami psychiki i ciała dowiodły, że wielu ludzi ulega nieświadomie różnym emocjom i - nie rozładowując ich - wprowadza swój organizm w stan „pogotowia stresowego". Niepokój, gniew czy lęk - mogą powodować identyczne reakcje biochemiczne jak realne i namacalne zagrożenia lub wyzwania.

Charakter odruchów „walki" i „ucieczki" można tak zmienić, aby zminimalizować ich znaczenie w procesie powstawania stresu. Energię wytworzoną przez te odruchy trzeba wykorzystać albo w bezpośrednim działaniu, albo rozładować podczas ćwiczeń fizycznych. Wraz z przestawieniem się z pobudzenia na odpoczynek - cały organizm może zregenerować się i znów zacząć normalnie funkcjonować.

Lidia IRLA

GRANICE

Wyjadą bez kontroli

Polscy pogranicznicy zaczęli likwidować placówki na granicach z Litwą, Słowacją, Czechami i Niemcami. Prawdopodobnie już w połowie grudnia będzie można przejechać bez hamowania autostradą ze Szczecina do Berlina lub wybrać się do Wilna bez zatrzymywania się na przejściu granicznym.

Przygotowania do pełnej realizacji układu z Schengen idą pełną parą. Zmiany w poszczególnych oddziałach straży granicznej są coraz bardziej widoczne. W ciągu miesiąca zostanie zlikwidowana pierwsza placówka w województwie zachodniopomorskim, strażnica w Czelinie.

Wejście do strefy Schengen wcale nie oznacza, że SG zniknie zupełnie z granic z innymi krajami Unii. Kluczowe placówki pozostaną, zmienią się jedynie metody i charakter działań strażników. Będą działać podobnie jak policja. Jeżeli SG zauważy tira, który wyda się jej z jakiegoś powodu podejrzany - przejedzie za szybko albo np. wybierze boczną, mało uczęszczaną drogę zamiast jechać wygodnie główną trasą - może zostać zatrzymamy.

Niewykluczone więc, że po wejściu do strefy Schengen liczba strażników, nie tylko nie zmniejszy się, ale wręcz odwrotnie. *„Doświadczenia służb granicznych państw członkowskich UE, wchodzących w skład strefy Schengen, wskazują, że swoboda przepływu osób i towarów wewnątrz tego terytorium sprzyja rozwojowi różnych form przestępczości zorganizowanej. Świadczą też o tym raporty Europolu i Interpolu. To dlatego służby niektórych państw starej Unii, w tym Niemiec, zwiększyły liczbę funkcjonariuszy ochraniających wewnętrzne odcinki swoich granic"* - mówi kpt. Jacek Sońta z wydziału komunikacji społecznej Komendy Głównej Straży Granicznej.

Wstępna data zawieszenia kontroli granicznej na wewnętrznych granicach UE to 1 stycznia 2008r. Ale ostateczna decyzja w tej sprawie zostanie podjęta przez Radę Unii Europejskiej już 8 listopada. Przedtem straż graniczna może spodziewać się wizytacji i kontroli.

DZIENNIK/AD



KĄCIK DZIECIĘCY



Słomkowy kapelusz



W targowe dni gospodarz zaprzęgał Anielę do niebieskiego wozu z czerwonymi kołami i ruszał na targ, ale przedtem Aniela musiała dostać od niego nowy słomkowy kapelusz, bo inaczej nie chciała ciągnąć wozu.

W każdy targowy dzień Aniela dostawała nowy kapelusz. Bardzo piękny kapelusz. Właściwie nie miało dla niej znaczenia, jak on wygląda. Liczyło się tylko to, jak smakuje.

To oczywiste, po pracowitym dniu na targu kochający gospodarz dawał Anieli nagrodę do schrupania.

- Za tydzień dostaniesz nowy kapelusz, zrobiony specjalnie dla ciebie - mówił z uśmiechem.

Hayden McALLISTER, Jane CARRUTH

WIERSZ

Nasza pani się cieszy

Gdy nikt nie spóźnia się do szkoły,
gdy raźnie z teczką każdy spieszy,
gdy każdy grzeczny jest, wesoły
wtedy nasza pani się cieszy.

Gdy widzi czysty, ładny zeszyt,
gdy ktoś na piątkę odpowiada
wtedy się nasza pani cieszy
i uśmiechnięta jest, i rada.

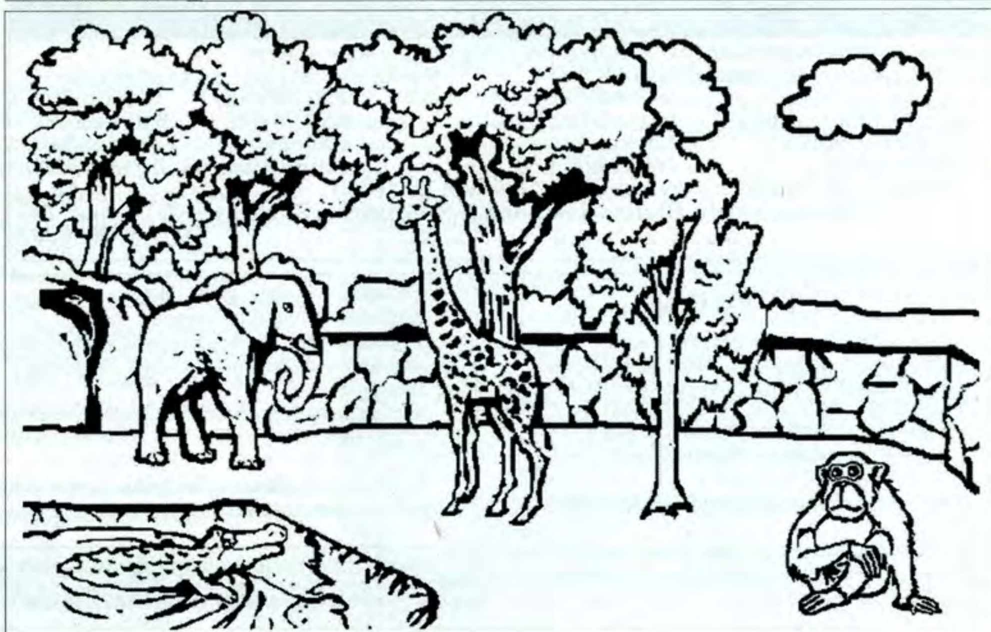
Gdy przyjaźń, zgoda zapanuje
wśród hałaśliwej szkolnej rzeszy,
gdy nie ma kłótni, dąsów, bójek
wtedy się nasza pani cieszy.

A gdy się cieszy, no to właśnie
tak jakby słońce zaświeciło:
jakoś jest w klasie cieplej, jaśniej,
jakoś serdecznie jest i miło.

Więc wiecie?
Zróbmy dziś umowę:
popracujemy
wszyscy w zgodzie,
aby uśmiechy ciągle nowe
na twarzy pani
widzieć co dzień.

Hanna ŁOCHOCKA

KOLOROWANKA



CIEKAWOSTKI ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Popołudniowe operacje? Lekarze odradzają

Późne popołudnie może być najgorszym czasem na operację. Niepożądane objawy pooperacyjne występują najczęściej u pacjentów operowanych po godz. 15.00 - informuje pismo „Quality and Safety in Health Care". Negatywne skutki towarzyszące narkozie lub następujące po niej to np. ból lub mdłości. Występują one najczęściej po operacjach wykonywanych późnym popołudniem - stwierdzili naukowcy z amerykańskiego Duke University. Analizowali bazę danych anestezjologicznych, dotyczącą ponad 90 tys. operacji, przeprowadzonych w centrum medycznym tej uczelni. Badaczy interesowały szczególnie niepożądane objawy po operacjach. Znaleźli 31 przykładów ewidentnych błędów (jak podanie pacjentowi złej dawki środka znieczulającego) oraz 2.662 przykładów niepożądanych objawów w trakcie lub po operacji. Najczęściej niepożądane objawy występowały około godz. 15.00 - podkreśliła prowadząca badania dr Melanie Wright. U pacjenta operowanego od godz. 15.00 ryzyko mdłości i wymiotów, zakażenia ran lub innych dolegliwości było trzy razy większe, niż gdy operację zaczęto o godz. 8.00. Oprócz pooperacyjnych mdłości, innym często wymienianym problemem było niedostateczne łagodzenie bólu pacjentów podczas i po operacji. Według autorów badań, może być wiele przyczyn takiego popołudniowego załamania. Rolę może grać np. zmęczenie lekarzy po całym dniu pracy bądź przypadające na ten czas zmiany dyżurów personelu. Możliwe także, że pod koniec dnia pacjenci są bardziej podatni na ból i mdłości, np. po całodziennej głodówce, albo w efekcie stresu z powodu czekania na moment „pójścia pod nóż".

Naukowcy stwierdzili także, że po południu częściej niż zwykle zdarzały się także „opóźnienia administracyjne" (oczekiwanie na wyniki badań laboratoryjnych czy spóźnienia lekarzy). To, jak spekulują, także mogło się przyczyniać do zwiększenia ryzyka problemów związanych z narkozą. W kolejnym badaniu naukowcy planują analizę każdego elementu operacji. Chcą ustalić procedury, różniące operacje poranne od popołudniowych.

Pasożyty przeciw alergii

Żyjące w jelitach pasożyty mogą pomóc w walce z alergiami - mówiono na międzynarodowej konferencji parazytologów w Glasgow. Jak powiedział BBC Mike Barrett, parazytolog z University of Glasgow, choroby alergiczne przybrały rozmiary epidemii - zwłaszcza w krajach Zachodu, gdzie ludzie żyją w *„supersterylnym środowisku"*. Natomiast w krajach rozwijających się alergia jest bardzo rzadka. By przeżyć w ludzkim organizmie, pasożyty musiały wypracować sposoby unikania ataków naszego układu odpornościowego. Chodzi zwłaszcza o tłumienie reakcji zapalnych, które występują również w takich chorobach, jak astma czy zapalenia jelit. Nic dziwnego, że na konferencji zademonstrowano pomyślne wyniki wykorzystywanie jelitowych pasożytów do leczenia pacjentów z autoimmunologicznymi chorobami jelit.

CIEKAWOSTKI/HB

Czy pamiętasz, że...

24 września - Gerarda, Hermana
25 września - Władysława, Kleofasa
26 września - Kosmy, Damiana
27 września - Wincentego a Paolo, Elzeara
28 września - Wacława, Wawrzyńca
29 września - Św. Archaniołów: Michała (Patrona Kościoła na Białorusi)
30 września - Hieronima, Grzegorza



Piosenka na życzenie

Jej portret

słowa - **Jonasz Kofta**
Z repertuaru **Bogusława MECA**


Bogusław Mec

Naprawdę jaka jesteś nie wie nikt
Bo tego nie wiesz nawet sama Ty
W tańczących wokół szarych lustrach dni
Rozbłyska Twój złoty śmiech
Przerwany w pół czuły gest
W pamięci składam wciąż
Pasjans z samych serc

Naprawdę jaka jesteś nie wie nikt
To prawda nie potrzebna wcale mi
Gdy nie po drodze będzie razem iść
Uniosę Twój zapach snu
Rysunek ust, barwę słów
Niedokończony, jasny portret Twój

Uniosę go ocalę wszędzie
Czy będziesz przy mnie, czy nie będziesz
Talizman mój, zamyśleń nagłych Twych i rzęs
Obdarowany Tobą miła
Gdy powiesz do mnie kiedyś: wybacz
Przez życie pójdę oglądając się wstecz

Wokaliza

Uniosę go ocalę wszędzie..

Naprawdę jaka jesteś nie wie nikt
To prawda nie potrzebna wcale mi
Gdy nie po drodze będzie razem iść
Uniosę Twój zapach snu
Rysunek ust, barwę słów
Niedokończony, jasny portret Twój

Kącik gastronomiczny

Szaszłyczki



Składniki:
400 g mielonego mięsa, sucha kajzerka, 2 cebule, jajko, sól, pieprz, łyżka posiekanej natki, 1/2 pęczka świeżej mięty

Przygotowanie:
Cebule zetrzyj na tarce. Mięso wymieszaj z odciśniętą bułką, jajkiem, cebulą, natką, kilkoma posiekanymi listkami mięty (lub z suszoną), dopraw solą i pieprzem.

Wyrób dokładnie masę mięsną, formuj z niej małe kulki. Każdą lekko spłaszcz dłonią i nadziewaj po kilka na szpadki do szaszłyków.

Grilluj. Jeśli nie masz grilla, usmaż najpierw kulki mięsne na złoto, a potem podaj je na szpadkach jak szaszłyczki.

Niby-pizze

Składniki:
400 g drobiowego mięsa mielonego, 4 małe blaty do pizzy, 2 cebule, 4 pieczarki, oliwki, 1/2 puszki kukurydzy, ser żółty, olej, sól, pieprz, bazylia, zioła prowansalskie, sos pomidorowy

Przygotowanie:
Mięso podsmaż na oleju, dodaj posiekane cebule i drobno pokrojone pieczarki smaż mieszając, na wolnym ogniu. Przypraw do smaku, wymieszaj z kukurydzą, ostudź.

Rozmrożone blaty do pizzy posmaruj sosem (lub koncentratem) pomidorowym, posyp przyprawami i startym serem. Na ser wyłóż masę mięsną, posyp ją serem. Zawiń brzegi, zlep rogi. Piecz 35 min w temp. 200 stopni C.

NAJ /HB



Śmiech to zdrowie!

Cyrkowy magik po swoim kolejnym popisie oznajmia widzom:
- Za chwilę sprawię, że zniknie jedna z obecnych tu kobiet.
Z ostatniego rzędu słychać męski głos:
- Maryśka, zgłoś się na ochotnika!

***

Szef do sekretarki:
- Ma pani dziś wolny wieczór?
- Tak, oczywiście..
- To proszę się wyspać i przyjść jutro wcześniej do pracy.

***

Kowalski: *Proszę wybaczyć, panie kierowniku, ale w tym miesiącu nie dostałem premii...*
Kierownik: *Wybaczam panu.*

***

Leśniczy spotyka w lesie dziadka skradającego się w w krzakach z naładowaną dubeltówką.
- Dopadłem cię wreszcie, kłusowniku! Co tu robisz z dubeltówka w rękach?
- Tropię oddziały Wehrmachtu.
- Co? Przecież wojna już dawno się skończyła!
- O, cholera! To co ja tu jeszcze robię!?

***

Dwaj myśliwi idą przez las. W pewnej chwili jeden z nich osuwa się na ziemię. Nie oddycha, oczy zachodzą mu mgłą. Drugi myśliwy wzywa pomoc przez telefon komórkowy.
- Mój przyjaciel nie żyje! Co mam robić? — woła do słuchawki. Po chwili słyszy odpowiedź:
- Proszę się uspokoić. Przede wszystkim proszę się upewnić, że pański przyjaciel naprawdę nie żyje.
Po chwili rozlega się strzał.
- W porządku - woła do telefonu myśliwy. *- I co dalej?*

***

Nauczycielka w szkole zadała dzieciom za tydzień napisanie wypracowania pt.: „Co niezwykłego zdarzyło się w mojej rodzinie w ostatnim czasie".
Po tygodniu pani prosi Jasia, aby zaczął czytać swoją pracę. Jasio zaczyna:
- Mój tatuś wpadł do studni w zeszłym tygodniu...
- O, mój Boże, czy wszystko z nim w porządku? - zmartwiła się nauczycielka.
- Chyba już tak, bo wczoraj przestał krzyczeć o pomoc...

***

- Mamo, nie wyobrażasz sobie, co się stało! Strasznie się pokłóciliśmy! Coś okropnego!
- Spokojnie, córuś, nie denerwuj się. W każdej rodzinie od czasu do czasu zdarzają się konflikty...
- No, to wiem. Ale co zrobić z trupem?

***

Przychodzi pijany zięć do domu. Otwierając drzwi widzi teściową z miotłą i pyta:
- Mamusia sprząta czy odlatuje?

***

Jasiu marudzi ojcu:
- Tato, ja chcę na sanki!
- Jestem zmęczony — odpowiada ojciec. — *Nie ma mowy.*
- Tatusiu, chodź! Wszystkie dzieci chodzą na sanki.
Po dziesięciu minutach ojciec się poddał i poszedł z synem na sanki.
Minęło pół godziny, a dziecko znowu marudzi:
- Tato, chodź do domu, ja już nie chcę, już nie pójdę więcej na sanki, ale chodź do domu.
- Nie gadaj tyle, tylko ciągnij!



Wydawca: SZ „Związek Polaków na Białorusi"
Adres redakcji: 230023 Grodno ul. Dzierżyńskiego 32
Tel. (0152) 72-31-69, fax (0152) 72-00-75, 72-31-69
e-mail: glosznadniemna@mail.grodno.by
glosznadniemna@yahoo.com

Redaktor naczelny: Andrzej DUBIKOWSKI

Redaktorzy: Tatiana Zaleska (zastępca redaktora naczelnego), Alicja Samiec (sekretarz redakcji), Helena Bohdan

Fotograf: Jarosław Waniukiewicz
Łamanie: Witali Bartoszewicz
Prenumeratę: można zamówić w każdym urzędzie pocztowym na Białorusi (do dnia 15 każdego miesiąca).
Cena gazety w prenumeracie miesięcznej wynosi 3 240 BYB.

Рэгістрацыйнае пасведчанне № 685. Індэкс 63863
Аб'ём выдання - 4 друкаваныя аркушы Заказ № - 4216 Наклад 2550 асобнікаў.
Штотыднёвік "Глос знад Немна" (на польскай мове) ISSN 1563-3233
Адрас рэдакцыі: 230023 Гродна вул. Дзяржынскага, 32
Друк: Гродзенскае абласное ўнітарнае паліграфічнае прадпрыемства "Гродзенская друкарня" Гродна вул. Паліграфістаў, 4
Падпісана да друку 20.09.2007 у 15.00
Якасць друку адпавядае якасці прадстаўленых рэдакцыяй дыяпазытываў.

Bądźmy w kontakcie

Czekamy na Państwa telefony od godz. 9.00 do 18.00, **tel. (0152)72-31-69**

